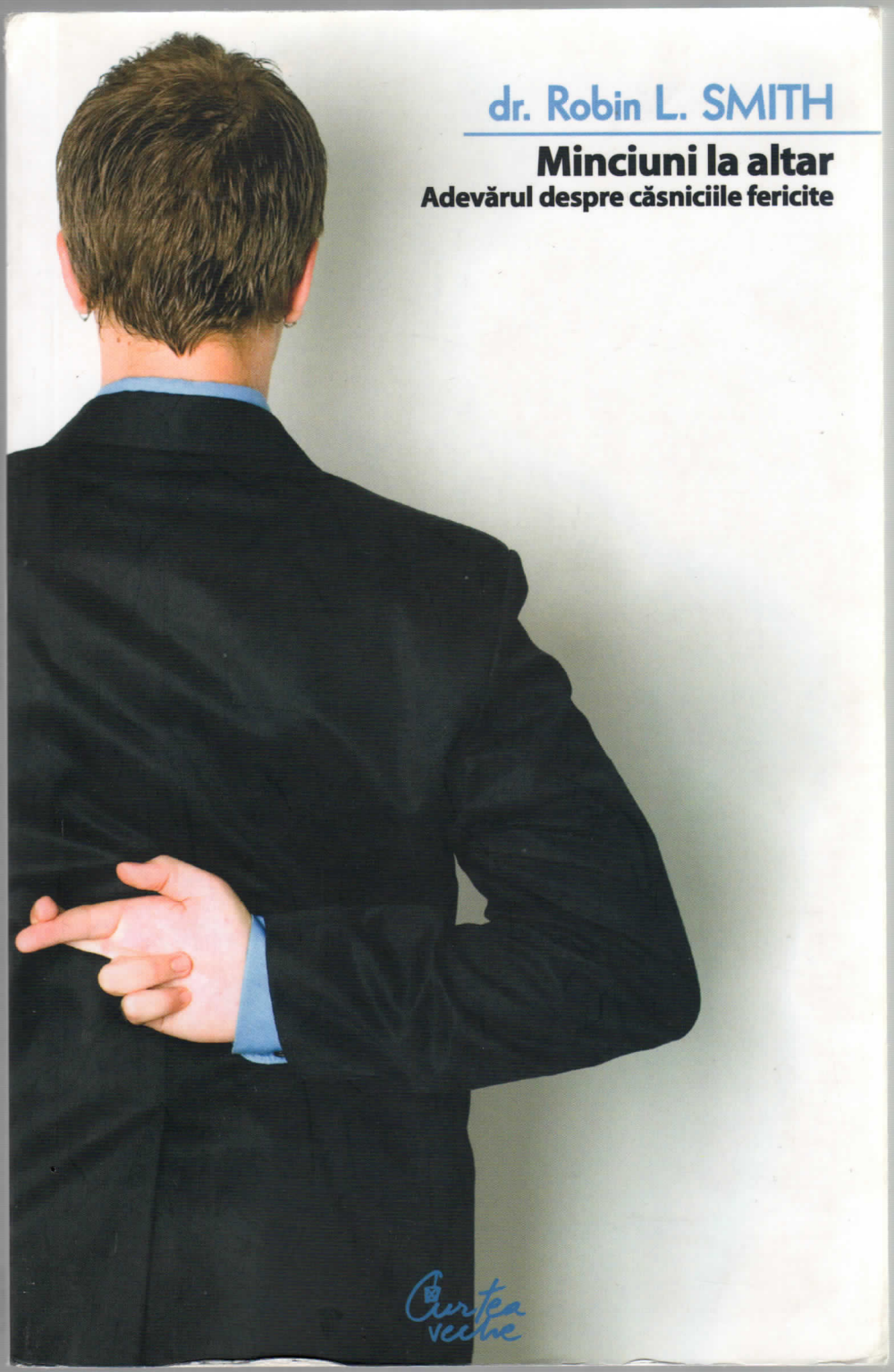


dr. Robin L. SMITH

Minciuni la altar

Adevărul despre căsniciile fericite

Curtea veche

DR. ROBIN L. SMITH

Minciuni la altar

Adevărul despre căsniciile fericite

Traducere din limba engleză de
ALINA-GABRIELA RUDEANU

Curtea veche

BUCUREȘTI, 2007

MULȚUMIRI

Pentru mine, ca scriitoare, secțiunea de față constituie un exercițiu de umilință, întrucât fiecare cuvânt mă aduce mai aproape de efortul necesar conceperii acestei cărți, de competența impresionantă și de iubirea și sprijinul absolut care au însoțit travaliul acesta de eliberare și iubire.

Vreau să-i mulțumesc în primul rând lui Catherine Whitney, a cărei inteligență sclipitoare m-a ajutat să redau fiecare nuanță esențială din această carte și a cărei stare de spirit a fost constantă, degajată și plină de generozitate și bunătate. Mă înclin în fața competenței tale literare, și, de fiecare dată când vorbim, sufletul meu se umple de bucuria unei relații profesionale înfloritoare, care sper să dureze o viață, precum și de a unei noi relații de prietenie reciprocă, pe care o prețuiesc. Aștept cu nerăbdare să pătrund împreună cu tine în laboratorul creativității și să-mi pregătesc următoarea carte avându-te alături. Îți mulțumesc pentru tot! Îi sunt de asemenea profund recunoscătoare pentru contribuția deosebită adusă stilului și spiritului acestei cărți partenerului și colaboratorului tău, Paul Krafin.

Perspectiva și sensibilitatea pe care mi le-a oferit au fost cu adevărat valoroase.

Deși cartea îi este dedicată doamnei Oprah Winfrey, am aici ocazia să spun mai multe. Oprah, îți mulțumesc că te-ai aflat atât la originea cărții *Minciuni la altar,* cât și la aceea a renașterii mele. Ai pătruns în construcția sacră a cărții și a vieții mele și m-ai ajutat să încep să trăiesc cea mai bună viață posibilă. Sper că știi că fără tine cartea aceasta nu ar reprezenta un blând semnal de alarmă, o încercare de eliberare a cuplurilor, precum și invitația de a făuri o viață nouă pentru oamenii de pretutindeni. Sunt extrem de recunoscătoare că voința divină este întotdeauna punctuală. Îți mulțumesc pentru sprijinul deplin, pentru că mi-ai respectat talentul și pentru că m-ai prezentat lumii!

Așa cum îi mulțumesc lui Oprah, vreau să-mi exprim recunoștința și față de întreaga familie Harpo, care m-a primit cu atâta afecțiune și interes. În mod special, le sunt recunoscătoare câtorva persoane care și-au adus o contribuție inestimabilă la scrierea acestei cărți: producătoarei Ellen Rakieten și echipei sale, pentru că a avut grijă de acest proiect și s-a implicat chiar dacă propriile sale planuri aveau nevoie de toată atenția ei. Ai dat dovadă mereu de disponibilitate și generozitate în ceea ce privește aportul personal, asigurându-te că produsul finit este perfect. Lui Harriet Seitler, care a făcut primul pas cu „telefonul" care a reprezentat începutul unei călătorii inimaginabile.

Mulțumesc extraordinarei echipe care a conceput coperta cărții ca fiind reflecția fidelă a ființei mele și a invitației pe care o adresez celorlalți: Lisei Halliday, cea care a coordonat ședința foto și a avut grijă ca totul să meargă bine; lui Andre Walker, pentru că s-a ocupat de aspectul copertei și de consilierea profesională, pentru

mâinile sale magice și pentru firea lui blândă, liniștită și extraordinar de încurajatoare; lui Reggie Wells, pentru că a transformat chipul meu într-un portret atrăgător, descoperind în el frumusețe și disponibilitate. Ochii tăi au descoperit o imagine a mea pe care eu însămi n-am întrevăzut-o până acum, siguranța ta mi-a dat de înțeles de la bun început că mă aflu pe mâinile unui maestru, iar umorul tău mi-a înveselit sufletul; și lui Kelly Hurliman, artist vestimentar, care a fost atât de calmă și de liniștitoare. Kelly m-a făcut să mă simt în largul meu, în siguranță și exuberantă în ceea ce privește propriul meu corp.

Lui John Madere, un excelent fotograf. Cu fiecare instantaneu, ochiul tău experimentat descoperea ce era mai bun în mine și mă îndemna să fiu vie. M-ai încurajat să-mi eliberez expresivitatea și mi-ai spus fără să rostești prea multe cuvinte să permit tuturor să-mi cunoască bucuria și libertatea. Ai captat o imagine a mea liberă, relaxată, veselă și încrezătoare. Sper să mai am ocazia să lucrez cu tine!

Lui Gayle King, de la revista *O*, pentru că nu a încetat să mă încurajeze. Mulțumesc pentru că te-ai bucurat pentru mine. M-ai ajutat enorm. Mulțumesc staffului revistei, care mi-a oferit sprijinul, în special redactorului-șef Amy Gross și scriitoarei Aimee Lee Ball.

Mulțumesc familiei mele de la editura Hyperion, le mulțumesc tuturor celor care mi-au oferit talentul și cunoștințele lor neprețuite pentru realizarea acestei cărți. Mai întâi, lui Robert Miller. Bob, îți mulțumesc pentru că te-ai luptat cu mine fățiș. Apreciez felul în care ți-ai comunicat întotdeauna gândurile, sentimentele și convingerile, respectându-le și acceptându-le în același timp și pe ale mele. Încă de la prima noastră întâlnire, pe holurile Studiourilor Harpo, mi-ai înțeles

conceptul și ai urmărit cu încântare și insistență publicarea cărții. Tu crezi că o viață trăită întru adevăr este un fundament esențial pentru crearea unor căsnicii fericite și a unor ființe umane deosebite, iar devotamentul manifestat în îndeplinirea acestui țel m-a inspirat.

Îi mulțumesc editorului meu, Leslie Well, care-și merită pe deplin reputația de „cea mai bună". Deși ai urcat la bord după ce începusem deja călătoria, ți-ai asumat imediat viziunea noastră. Felul înțelept, liniștitor, încurajator și profesionist în care ne-ai condus a fost o binecuvântare. Mulțumiri de asemenea și lui Ellen Archer, William Schwalbe, Phil Rose și Miriam Wenger. Mulțumiri speciale lui Mary Ellen O'Neill, cea care a dat viață acestui proiect, înainte de a trece mai departe și de a se ocupa de alte lucruri măreț din lumea publicațiilor.

Îi mulțumesc lui Jane Dystel, agentul meu literar. Ți-am spus-o și între patru ochi, însă e bine-venită și o declarație publică. Ne-a fost menit să fim împreună. Îți respect sfaturile, experiența și cunoștințele remarcabile și îți apreciez valoarea, încrederea și respectul pe care l-ai arătat capacității mele creative și cunoașterii mele intuitive.

Îi mulțumesc lui Miriam Goderich, pentru atenția la detalii și disponibilitatea de a-mi explora lista de dorințe și de cereri. Le mulțumesc tuturor celor de la Dystel and Goderich Literary Management, al căror sprijin acordat acestui proiect a constituit o sursă de încurajare și de putere.

Îi mulțumesc lui Mary Beth H. Gray, Esq., principalul meu consilier legal. Mary Beth, îți apreciez inteligența sclipitoare, atenția scrupuloasă la detalii și firea ta amabilă și puternică. Nu ești doar avocata mea, ci și prietenul meu devotat. Îți mulțumesc că mi-ai fost alături în atâtea etape ale vieții mele.

Îi mulțumesc lui David S. Rasner, Esq., pentru că a avut grijă ca totul să fie bine și pentru că m-a sprijinit din toate puterile.

Mă simt onorată că dr. Harville Hendrix, unul dintre marii specialiști care vindecă mariaje și ajută oamenii să înțeleagă modul în care suferințele din copilărie le influențează viețile, deposedându-i de dreptul dobândit prin naștere de a se bucura și de a fi împliniți, s-a arătat interesat de proiectul acestei cărți. Dr. Hendrix, bunătatea dvs., sprijinul acordat, încrederea în munca mea, precum și disponibilitatea de a vă lega numele de acest proiect a reprezentat mult dorita cireașă de pe tort. Ați adăugat o dulceață neașteptată acestui subiect sacru. Sunteți un adevărat pionier și ați făcut în așa fel încât această carte să se poată baza pe conceptele Imago Relationship Therapy și pentru a putea împărtăși apoi lumii potențialul ei de vindecare și transformațional. Mulțumesc că mi-ați luminat drumul!

Mulțumiri speciale lui Sunny Shulkin, pentru că a fost o sursă de înțelepciune, de cunoștințe și de vizionarism profund. Ai fost mereu generos, împărtășindu-mi din inteligența și înțelegerea deosebită pe care o ai pentru condiția umană și relațiile intime. De asemenea, îți mulțumesc că mi-ai prezentat Imago Therapy acum mulți ani și pentru că ai fost în cele din urmă cel care m-a pus în legătură cu dr. Hendrix.

Aș vrea să mulțumesc în mod deosebit femeilor care au participat la studiul meu. Curajul vostru, viziunea, generozitatea, sinceritatea și disponibilitatea de a fi vulnerabile au ajutat enorm la modelarea acestei cărți. Consider contribuțiile voastre printre cele mai sacre revelații la care am fost martoră vreodată. Vă mulțumesc tuturor pentru că v-ați destăinuit durerea, chinurile și izbânzile.

Vă rămân veșnic îndatorată pentru darul neprețuit al sincerității, generozității și energiei voastre.

Mulțumesc tinerilor de la Youth Study Center din Philadelphia, care este o școală de corecție juvenilă. Mulțumesc pentru că m-ați înveselit și pentru că mi-ați reamintit de ce este atât de important ca părinții să facă ceea ce trebuie —să fim mai buni, să vă iubim mai mult, să vă ajutăm să vă vindecați rănile pe care noi vi le-am provocat și să vă permitem să deveniți modele mature și sănătoase pentru ceea ce pot reprezenta iubirea, angajamentul și căsătoria. Mi-ați reamintit cât de important este să învățăm să ne vindecăm atunci când suntem la pământ. Vă respect încercările, durerea, și vă port mereu în inimă!

Îi mulțumesc doctorului Howard C. Stevenson, Jr. Ești prietenul meu, fratele meu, colegul meu, un luptător pentru libertate, un profesor încăpățânat, un cercetător prolific, un medic foarte talentat și o persoană pe care o respect foarte mult. Munca noastră comună m-a modelat și și-a găsit expresia plină de miez în această carte. Am fost extrem de influențată de exemplul tău personal de inteligență integrată aplicată în mod concret. Îmi place să învăț de la tine; este unul dintre lucrurile pe care le prețuiesc cel mai mult.

Le mulțumesc clienților și pacienților mei, tuturor celor de la care am avut de învățat. Poveștile voastre legate de suferință și progres, de încercări și reușite, de lacrimi, spaime și recuperare mi-au dat curaj pe măsură ce mi-ați permis să fiu martora bravurii și vulnerabilităților voastre. Le mulțumesc străinilor care mă încurajează să continui să-mi transmit mesajul, să scriu și alte cărți, să împărtășesc și celorlalți cele învățate — v-am auzit și v-am răspuns. Vă mulțumesc!

Le mulțumesc părinților mei: tatălui meu, dr. Warren E. Smith, care a decedat în 1990; și mamei mele, Rosa Lee Smith, care m-a binecuvântat cu bucuria de a trăi și cu iubirea de cunoaștere. Devotamentul și sprijinul vostru, precum și iubirea pentru Kalle, mi-au permis să-mi îndeplinesc sarcina ce-mi revine pe acest pământ. Vă respect cei patruzeci și doi de ani de căsnicie, exemplul de excelență pe care-l reprezentați pentru mine și disponibilitatea voastră de a-mi călăuzi pașii în viață. Îl respect pe tatăl meu, care a știut că am potențialul necesar și care mi-a încurajat aspirațiile. A crezut întotdeauna în mine și mi-a întreținut visurile. Încă mai aud ecoul vocii lui, care mă asigură că, dacă îmi voi face datoria, va veni o zi în care visurile mele vor deveni realitate. El a fost cel care a semănat în sufletul meu semințele compasiunii, calmului, ale muncii înverșunate, ale disciplinei, integrității și succesului, învățându-mă prin puterea exemplului personal cum să am o viață plină de miez. Iubirea mea pentru amândoi este nemăsurată. Le mulțumesc fraților mei, Damian și Joy, care m-au sprijinit, fiecare în felul său, și întregii mele familii, care mă încurajează mereu.

Îi mulțumesc lui Kim, asistentul meu, pentru că a avut grijă de programul meu, amintindu-mi să „găsesc locul acela". Ajutorul, cunoștințele și râsul tău sunt inestimabile.

Mulțumesc grupului meu de prieteni apropiați; voi știți cine sunteți. Sunteți cei care au întreținut flacăra vieții mele, cei care mi-au luminat drumul cu iubire. Voi m-ați legănat și mi-ați cântat, amintindu-mi cine sunt în momentele în care mă lăsa memoria, protejându-mă pe măsură ce mă regăseam pe mine însămi. Ați dansat cu mine până ce ploaia de bucurie, împlinire și abundență m-a spălat și până ce teroarea din ochii mei

a pierit. Acestui grup de oameni foarte speciali, care se joacă cu mine, se roagă și rămân alături de mine îi spun acum: aveți inima și profunda mea recunoștință.

Îi mulțumesc Piei Mellody și lui Terrence Real, doi dintre cei mai buni terapeuți pe care-i cunosc. Voi înțelegeți lumea durerii, a traumei, a depresiei, a dependenței și a vindecării. Semințele pe care le-ați plantat în viața mea continuă să dea rod în culori aprinse și strălucitoare și să împrăștie aroma dulce a păcii, a ambiției și a bunăstării.

Îi mulțumesc suferinței mele, profesorul meu particular, căruia i-am dat în sfârșit ascultare, și dureroaselor ore târzii din care s-a născut această carte. Bucuria și pacea îmi sunt acum învățători. Sunt prietenii mei apropiați.

Îi mulțumesc lui Kalle, fiica mea, bucuria și iubirea vieții mele. Datorită ție, fiecare zi e specială, plină de dulceață și de râsete. Ești iubire pură și adevăratul dar de la Dumnezeu pentru mine. Mama te iubește atât de mult!

Îi mulțumesc celui care închide cercul, care mă sprijină și care reprezintă temelia vieții mele — lui Dumnezeu! Îți mulțumesc pentru că mi-ai dat o viață plină, mai presus de ceea ce aș fi putut cere sau mi-aș fi putut imagina. Ești un far călăuzitor pentru mine. Și cel mai mult Îți mulțumesc pentru că ești părtaș la viața mea și că îmi permiți să cunosc cu adevărat faptul că sunt de neînlocuit pentru Tine. Pentru că înțelegerea și cunoașterea m-au transformat. Îți mulțumesc pentru că mă iubești cu o iubire eternă... și eu Te iubesc!

foarte speciali, care se
alături de mine îi spun
mea recunoștință.
și lui Terrence Real, doi
pe care-i cunosc. Voi înțe-
a depresiei, a depen-
le pe care le-ați plantat în
în culori aprinse și stră-
dulce a păcii, a ambiției

mele, profesorul meu parti-
ascultare, și dureroa-
născut această carte. Bucu-
învățători. Sunt prietenii mei

fiica mea, bucuria și iubirea
zi e specială, plină de dul-
pură și adevăratul dar de la
Mama te iubește atât de mult!
închide cercul, care mă spri-
inspirația vieții mele — lui Dum-
pentru că mi-ai dat o viață plină,
putut cere sau mi-aș fi putut
pentru mine. Și cel mai
că ești părtaș la viața mea și
adevărat faptul că sunt de
Tine. Pentru că înțelegerea și cunoaș-
Îți mulțumesc pentru că mă
și eu Te iubesc!

INTRODUCERE
SINCERĂ CU MINE ÎNSĂMI

„Adevărul este puternic și mereu învingător."
SOJOURNER TRUTH

Dați-mi voie să încep cu adevărul. Știu ce înseamnă să trăiești în minciună — mi-am dorit atât de mult ca relația să meargă, încât am preferat să fiu invizibilă. Am simțit pe propria mea piele chinul de a etala o fațadă care nu avea niciun fel de bază solidă. Așa că în această carte nu am să vă vorbesc de pe o poziție de superioritate. N-o să vă spun ce *cred*, ci doar ceea ce *știu*.

Adevărul este acum factorul care conferă echilibru vieții mele. Nu este un accesoriu. Este o necesitate. Așa cum nu mă duc nicăieri fără un card de credit la mine, tot așa nu uit niciodată să iau adevărul cu mine când plec de acasă. Ca să ajung însă la stadiul acesta, a trebuit să străpung întunericul minciunilor. Aș vrea să scutesc toate femeile de suferința pe care și-o provoacă singure, temându-se că singura modalitate de a obține iubirea este să uite de propriile nevoi și să-și reducă ființa la dimensiuni insignifiante. Aș vrea să strig de pe acoperișurile caselor și de pe vârfurile munților că adevărul este mai bun, mai cald, mai puternic. Este singura cale prin care putem avea o căsnicie sau o relație fericită.

Am avut odată o relație de lungă durată cu un bărbat a cărui dependență ne domina existența. Despărțirea a fost devastatoare și extrem de dureroasă. Însă ceea ce m-a durut mai mult decât decizia de a-l părăsi a fost confruntarea cu adevăratele cauze care mă făcuseră să rămân alături de el atât de mult timp. Este vorba de motivele pentru care trăisem cu un bărbat care-și dedica iubirea și loialitatea viciilor lui. Motivele pentru care mă mințisem pe mine însămi, pentru ca în tot acest timp să dau ocazie propriilor lui minciuni să se înmulțească. În timp ce minciunile lui înfloreau, eu muream câte puțin în fiecare zi. Viața — viața adevărată — încetase să mai existe pentru mine. Eul pe care credeam că-l am se evapora. Încet, dar sigur, dispăream. Nu mă mai recunoșteam — și cum ar mai fi fost posibil din moment ce eu nu mai eram acolo.

În fiecare zi, îi pregăteam deghizarea, având grijă ca masca sa să arate bine, ca machiajul să aibă o consistență solidă, să fie logic și precis. I-am permis să mă mintă în privința caracterului și a valorii sale adevărate și am stat deoparte în timp ce el îi mințea pe toți cei care credeau că-l cunosc.

Relația cu bărbatul acesta aproape că m-a ucis — mi-a nimicit firea veselă și plină de energie, alterându-mi mintea îndârjită și puternică. Voia să distrugă însăși esența ființei mele și mult timp i-am permis s-o facă. Cum am putut să dedic atât de mult timp, energie și efort unui bărbat care nu mă respecta și nu mă aprecia? Cum a fost posibil ca eu, o profesionistă extrem de bine pregătită, care poseda ceea ce eu consideram a fi aptitudini intuitive aproape perfecte, să mă implic într-o relație cu un asemenea impostor?

De ce am rămas într-o relație cu un bărbat care era capabil să mă rănească atât de profund, care era în stare

să mă facă să-mi fie rușine pentru că-
normală? Cum am putut să cred că
iesc alături de cineva care mă dispreț
rea rănile deschise ale incertitudinil
nea că nu e cine știe ce de capul
neîncetat. Am renunțat la forța mea
măgulesc în felul acesta, și un timp a
tru asta era nevoie ca în fiecare zi să
mai puțin. Am încercat să fiu mai bu
cită. Am încropit mese din resturi
zâmbit în timp ce mâncam, ca să dau
sătulă și mulțumită. Am încercat s
gătoare și mai îngăduitoare. Căutam
face să meargă ceva ce nu avea nici
seama acum că, în ciuda eforturilor
lui meu, nu m-a cunoscut niciodată
iubire nici nu poate fi vorba. Cân
modul în care dorința mea de intera
dorința lui de uitare, m-a eliminat pu
memoria telefonului mobil, din căsu
din viața lui — și m-a înlocuit cu o
viață nouă.

Faptul că am fost eliminată a repre
cel mai rău coșmar. A fost însă și fact
vat viața. În momentul acela de adev
bil, am simțit că-mi fuge pământul d
am avut puterea să încerc să-mi găses
prima oară în viața mea, mi-am pus
suficientă mie însămi? Pot fi oare de neîn

Am crescut într-o familie în care fe
inteligente, aș putea adăuga) exista
unor bărbați puternici și de succes.
majoritatea acestor bărbați erau întâ
bune (cum a fost și tatăl meu), era ori

rut odată o relație de lungă durată cu un băr-
ui dependență ne domina existența. Despărți-
st devastatoare și extrem de dureroasă. Însă
-ai durut mai mult decât decizia de a-l părăsi
ntruntarea cu adevăratele cauze care mă făcu-
ân alături de el atât de mult timp. Este vorba
ele pentru care trăisem cu un bărbat care-și de-
și loialitatea viciilor lui. Motivele pentru
mințisem pe mine însămi, pentru ca în tot acest
ocazie propriilor lui minciuni să se înmul-
timp ce minciunile lui înfloreau, eu muream
în fiecare zi. Viața — viața adevărată — înce-
exista pentru mine. Eul pe care credeam că-l
ușura. Încet, dar sigur, dispăream. Nu mă mai
— și cum ar mai fi fost posibil din mo-
nu mai eram acolo.
zi, îi pregăteam deghizarea, având grijă ca
să arate bine, ca machiajul să aibă o consis-
să fie logic și precis. I-am permis să mă
caracterului și a valorii sale adevărate
în timp ce el îi mințea pe toți cei care
cunosc.
cu bărbatul acesta aproape că m-a ucis —
fiara veselă și plină de energie, alterân-
îndârjită și puternică. Voia să distrugă
ființei mele și mult timp i-am permis s-o
am putut să dedic atât de mult timp, energie
bărbat care nu mă respecta și nu mă apre-
posibil ca eu, o profesionistă extrem de
care poseda ceea ce eu consideram a fi
aproape perfecte, să mă implic într-o
asemenea impostor?
într-o relație cu un bărbat care era
atât de profund, care era în stare

să mă facă să-mi fie rușine pentru că-mi doream o viață normală? Cum am putut să cred că era normal să trăiesc alături de cineva care mă disprețuia și care zgândărea rănile deschise ale incertitudinilor mele? Îmi spunea că nu e cine știe ce de capul meu și mă critica neîncetat. Am renunțat la forța mea crezând că o să-l măgulesc în felul acesta, și un timp am reușit. Dar pentru asta era nevoie ca în fiecare zi să exist din ce în ce mai puțin. Am încercat să fiu mai bună, să fiu mai fericită. Am încropit mese din resturi de mâncare și am zâmbit în timp ce mâncam, ca să dau impresia că sunt sătulă și mulțumită. Am încercat să fiu mai înțelegătoare și mai îngăduitoare. Căutam o modalitate de a face să meargă ceva ce nu avea nicio noimă. Îmi dau seama acum că, în ciuda eforturilor și a devotamentului meu, nu m-a cunoscut niciodată cu adevărat, iar de iubire nici nu poate fi vorba. Când s-a plictisit de modul în care dorința mea de interacțiune se lovea de dorința lui de uitare, m-a eliminat pur și simplu — din memoria telefonului mobil, din căsuța noastră poștală, din viața lui — și m-a înlocuit cu o altă femeie și cu o viață nouă.

Faptul că am fost eliminată a reprezentat literalmente cel mai rău coșmar. A fost însă și factorul care mi-a salvat viața. În momentul acela de adevăr pur, incontestabil, am simțit că-mi fuge pământul de sub picioare, dar am avut puterea să încerc să-mi găsesc echilibrul. Pentru prima oară în viața mea, mi-am pus întrebarea: *Îmi sunt suficientă mie însămi? Pot fi oare de neînlăturat?*

Am crescut într-o familie în care femeile (femei *foarte inteligente*, aș putea adăuga) existau doar în umbra unor bărbați puternici și de succes. Deși, din fericire, majoritatea acestor bărbați erau întâmplător persoane bune (cum a fost și tatăl meu), era oricum dureros să fii

o nonpersoană. Am învățat să stăpânim la perfecție arta de a zâmbi la comandă și de a destinde atmosfera cu surâsuri ce păreau că ni se lipiseră pe buze din timpuri imemoriale. Singurul lucru care conta era să ne salvăm relațiile, și asta pentru că numai așa credeam că puteam fi destul de importante ca să existăm. Prefăcătoria era pentru noi un modus operandi. Eram în stare să bem cianură și să pretindem că este suc, atât de bine ne pricepeam să ne autoînșelăm. Și așa am ajuns mai târziu să trăiesc în întuneric și să pretind că este lumină. Asta am fost învățată să fac. Nu eram sigură ce anume era realitate și ce nu. Nu știam dacă pot să exist în iarna singurătății și să-mi creez propria mea căldură.

Îmi pare bine că vă pot spune acum că vechile tematici și modele familiale care ne țin captivi pot fi încălcate. Și odată ce se întâmplă acest lucru, este posibil să creăm un fundament solid de adevăr pe care să clădim o viață și o căsnicie.

Din momentul în care m-am hotărât să nu mai las minciunile să mă domine, a trebuit să-mi asum calea adevărului, indiferent cât de dificil ar fi fost drumul respectiv sau cât de mult ar fi durat să ajung la destinație. Am știut că dacă voi merge în pas cu adevărul, voi avea parte de îndrumare, sprijin și legături umane, și am avut dreptate. Călătoria pe drumul adevărului a modificat radical peisajul vieții mele. Am făcut un pact cu mine însămi. Am jurat să slujesc la altarul adevărului și să mă dedic sincerității celei mai pure. Am ales să-mi fac din adevăr cel mai important partener de viață.

Astăzi, n-aș mai accepta să trăiesc decât alături de un bărbat care mă respectă și mă apreciază, și pe care, la rândul meu, să-l pot respecta și aprecia. Aș vrea să am alături un om suficient de deștept încât să nu vrea să piardă totul din cauza unei dependențe. N-aș

accepta niciodată pe cineva care ar
între mine și o substanță sau o altă
alături decât un bărbat care să-mi
punct de vedere emoțional și sexual,
parte din sistemul lui de valori,
aleagă să trăiască mai mult în ade
ciuna, pentru că adevărul este preze
ființei sale.

Cartea de față este modul meu de
aceeași alegere. Trebuie însă să înce
interioară pentru a dobândi o întreg
lumea nu v-a oferit-o — și pe care, oc
v-o mai poată lua nimeni. Ea vă a
companie în care dețineți sută la sut

Urmați-mă în această călătorie a c
ținându-i curiozității să devină priete
și lăsând deoparte rușinea și critic
această investiție în dumneavoastră
înapoi un profit maxim: vă veți rec
eu. Nu veți mai fi niciodată scoși la
ciați asemeni unui obiect. În calitate
ai vieții dumneavoastră, veți lua
referitoare la modul în care vă veț
emoțională, spirituală, financiară, fi
ritați să faceți această investiție.
parte de cea mai bună viață posibilă

...ă. Am învățat să stăpânim la perfecție ...imbi la comandă și de a destinde atmosfera ...e păreau că ni se lipiseră pe buze din tim... ...riale. Singurul lucru care conta era să ne ...ile, și asta pentru că numai așa credeam că ...estul de importante ca să existăm. Prefăcă... ...pentru noi un modus operandi. Eram în stare ...ră și să pretindem că este suc, atât de bine ...am să ne autoînșelăm. Și așa am ajuns mai ...tiesc în întuneric și să pretind că este ...am fost învățată să fac. Nu eram sigură ce ...realitate și ce nu. Nu știam dacă pot să exist ...ății și să-mi creez propria mea căldură. ...ine că vă pot spune acum că vechile tema... ...familiale care ne țin captivi pot fi încăl... ...se întâmplă acest lucru, este posibil să ...fundament solid de adevăr pe care să clădim ...ricie.

...entul în care m-am hotărât să nu mai las ...ă mă domine, a trebuit să-mi asum calea ...ământ cât de dificil ar fi fost drumul res... ...de mult ar fi durat să ajung la destinație. ...dacă voi merge în pas cu adevărul, voi avea ...sprijin și legături umane, și am avut ...ția pe drumul adevărului a modificat ...ții mele. Am făcut un pact cu mine ...să slujesc la altarul adevărului și să mă ...lei mai pure. Am ales să-mi fac din ...important partener de viață.

...mai accepta să trăiesc decât alături de ...mă respectă și mă apreciază, și pe care, ...pot respecta și aprecia. Aș vrea să ...suficient de deștept încât să nu vrea ...din cauza unei dependențe. N-aș

accepta niciodată pe cineva care ar fi nevoit să aleagă între mine și o substanță sau o altă femeie. Nu aș vrea alături decât un bărbat care să-mi fie credincios din punct de vedere emoțional și sexual, pentru că asta face parte din sistemul lui de valori, un bărbat care să aleagă să trăiască mai mult în adevăr decât în minciuna, pentru că adevărul este prezent în fiecare fibră a ființei sale.

Cartea de față este modul meu de a vă invita să faceți aceeași alegere. Trebuie însă să începeți cu o vindecare interioară pentru a dobândi o întregire a ființei pe care lumea nu v-a oferit-o — și pe care, odată căpătată, să nu v-o mai poată lua nimeni. Ea vă aparține, exact ca o companie în care dețineți sută la sută din acțiuni.

Urmați-mă în această călătorie a descoperirii, permițându-i curiozității să devină prietena dumneavoastră și lăsând deoparte rușinea și criticile. Dacă veți face această investiție în dumneavoastră înșivă, veți primi înapoi un profit maxim: vă veți redobândi adevăratul eu. Nu veți mai fi niciodată scoși la vânzare sau negociați asemeni unui obiect. În calitate de unici proprietari ai vieții dumneavoastră, veți lua hotărâri inteligente referitoare la modul în care vă veți consuma bogăția emoțională, spirituală, financiară, fizică și sexuală. Meritați să faceți această investiție. Vă doresc să aveți parte de cea mai bună viață posibilă.

1

DE AZI ÎNAINTE

„Când voi descoperi cine sunt,
voi fi un om liber."

RALPH ELLISON

Era o zi superbă pentru o nuntă. Biserica era înțesată de rude și prieteni fericiți. Mireasa arăta minunat, îmbrăcată într-o rochie de satin de culoarea fildeșului, iar mirele era elegant într-un smoching de culoare neagră. Invitații erau strânși în jurul lor, într-un cerc de tafta și cozi de frac. Aflați în fața preotului cu părul sur, cei doi se priveau adânc în ochi. Apoi și-au rostit jurămintele pe care și le scriseseră singuri:

— Vei fi cel mai bun prieten al meu, făgădui ea, în afară de Marcia, care va rămâne întotdeauna prietena mea *cea mai* bună. Și a ciobănescului meu german, Spike, care va dormi la picioarele noastre.

— Promit să am grijă de tine și să-ți doresc mereu numai binele, a replicat el, atâta timp cât asta îmi convine și mie și nu presupune vizite prea dese ale mamei tale.

— Te voi prețui pentru ceea ce ești, a spus ea, dar după ce ne vom căsători, o să am pretenția să bei mai puțin, să muncești mai mult, să te arăți interesat de arte și să renunți la barbă.

— Tot ce este al meu va fi și al tău, a replicat el, cu excepția banilor despre care nu știi și a sumelor pe care le voi depune într-un cont privat, pentru cazul în care lucrurile nu vor merge cum trebuie.

— Promit să te iubesc necondiționat, a continuat ea, până când ai să faci ceva intolerabil; să iert și să uit, deși tu știi că provin dintr-o familie care este campioană la purtat pică; și să nu mă duc niciodată la culcare supărată, deși s-ar putea să rămân trează toată noaptea, fierbând în suc propriu.

— Te voi adora mereu, trup și suflet, a spus el, atâta timp cât îți menții silueta minunată de acum.

— Promit să te îngrijesc pentru tot restul vieții noastre, a răspuns ea, cu ochii înecați în lacrimi de bucurie. Sau atâta timp cât o să te pot suporta.

Poate că schimbul acesta de replici vi se pare hilar, dar mi s-a întâmplat de multe ori ca, pe parcursul terapiei urmate de cuplurile cu probleme, să descopăr că astfel de gânduri și condiționări, de genul „până când", planau în spatele jurămintelor inițiale. Perechile respective făcuseră promisiuni pe care nu le-au putut respecta și rostiseră cuvinte pompoase, al căror sens nu-l cunoșteau în întregime sau în care nu crezuseră pe deplin, în speranța că aura magică a nunții lor somptuoase îi va însoți în tot restul vieții și va face ca lucrurile să meargă ca unse.

Ce s-a întâmplat? Au mințit în fața altarului, bizuindu-se pe falsificarea relațiilor umane adevărate, pe inventarea unor povești, nutrind speranța că într-o zi acestea se vor adeveri. S-au lăsat legănați pe oceanul iubirii, împinși de un flux de sentimentalism și emoții care, mai devreme sau mai târziu, i-au adus la malul stâncos al vieții, zdrobiți fiind de valul realității. Au fost spectatori la propria lor nuntă, rostind jurăminte

pe care le-au compus singuri, fără î
sească vreodată adevărul despre re
reale. Au echivalat o singură zi glori
de chin amar. Cel puțin jumătate di
nu vor ajunge să-și serbeze zece ani
mărate altele vor rămâne împreună,
până la moarte, captivi într-o închiso
au creat-o, fără să înțeleagă vreodată
ca o relație care a început cu atâta o
să se transforme în ceva cumplit, ori

Cum se face că niște oameni care
fericiți ajung complet nefericiți? Ca
rostite în fața altarului?

Identificarea minci

O bună prietenă de-a mea a di
după paisprezece ani de căsnicie și
pe care și-l alesese Cheryl ca soț era
ea din toate punctele de vedere. Har
legate de diferite dependențe, era in
și crud. Proaspăt divorțată, Cheryl
fusese capabilă să facă o astfel de ale

— Ce o fi fost în capul meu? m-
am putut să mă căsătoresc cu bărbat

— Ai stat pur și simplu în fața al
i-am răspuns eu. Nu pentru că ai fi
pentru că habar nu aveai ce spuneai

A fost șocată. „Ai mințit" este o ex
Cheryl a încercat să mă convingă că
jurămintele de la nuntă:

— Am fost sinceră atunci când
rămân alături până la moarte.

...e este al meu va fi și al tău, a replicat el, cu ...ilor despre care nu știi și a sumelor pe care ...ne într-un cont privat, pentru cazul în care ...nu vor merge cum trebuie.

...să te iubesc necondiționat, a continuat ea, ...ă să fac ceva intolerabil; să iert și să uit, deși ...provin dintr-o familie care este campioană la ...ți și să nu mă duc niciodată la culcare supă... ...voi putea să rămân trează toată noaptea, fier... ...propriu.

...adura mereu, trup și suflet, a spus el, atâta ...mintii silueta minunată de acum.

...să te îngrijesc pentru tot restul vieții noas... ...ea, cu ochii înecați în lacrimi de bucurie. ...cât o să te pot suporta.

...schimbul acesta de replici vi se pare hilar, ...întâmplat de multe ori ca, pe parcursul tera... ...de cuplurile cu probleme, să descopăr că ...uri și condiționări, de genul „până când", ...uitele jurămintelor inițiale. Perechile res... ...promisiuni pe care nu le-au putut res... ...cuvinte pompoase, al căror sens nu-l ...în întregime sau în care nu crezuseră pe ...speranța că aura magică a nunții lor somp... ...în tot restul vieții și va face ca lucru... ...ca unse.

...întâmplat? Au mințit în fața altarului, bizuin... ...relațiilor umane adevărate, pe ...povești, nutrind speranța că într-o zi ...adeveri. S-au lăsat legănați pe oceanul ...de un flux de sentimentalism și emoții ...sau mai târziu, i-au adus la malul ...uimiți, zăpăciți fiind de valul realității. Au ...la propria lor nuntă, rostind jurăminte

pe care le-au compus singuri, fără însă să-și mărturisească vreodată adevărul despre relația și viețile lor reale. Au echivalat o singură zi glorioasă cu ani întregi de chin amar. Cel puțin jumătate dintre aceste cupluri nu vor ajunge să-și serbeze zece ani de căsnicie. Nenumărate altele vor rămâne împreună, făcându-și datoria până la moarte, captivi într-o închisoare pe care singuri au creat-o, fără să înțeleagă vreodată cum a fost posibil ca o relație care a început cu atâta optimism și bucurie să se transforme în ceva cumplit, oribil.

Cum se face că niște oameni care nu vor decât să fie fericiți ajung complet nefericiți? Care sunt minciunile rostite în fața altarului?

Identificarea minciunii

O bună prietenă de-a mea a divorțat de curând, după paisprezece ani de căsnicie și trei copii. Bărbatul pe care și-l alesese Cheryl ca soț era nepotrivit pentru ea din toate punctele de vedere. Harold avea probleme legate de diferite dependențe, era infidel, manipulator și crud. Proaspăt divorțată, Cheryl suferea pentru că fusese capabilă să facă o astfel de alegere greșită.

— Ce o fi fost în capul meu? m-a întrebat ea. Cum am putut să mă căsătoresc cu bărbatul ăsta?

— Ai stat pur și simplu în fața altarului și ai mințit, i-am răspuns eu. Nu pentru că ai fi o persoană rea, ci pentru că habar nu aveai ce spuneai.

A fost șocată. „Ai mințit" este o expresie dură, așa că Cheryl a încercat să mă convingă că ea chiar crezuse în jurămintele de la nuntă:

— Am fost sinceră atunci când am făgăduit să-i rămân alături până la moarte.

Apoi a adăugat încet:

— Și chiar era cât pe ce să mor din cauza asta.

În ce a constat minciuna lui Cheryl? Nu a fost ceva conștient sau intenționat. A fost rezultatul inconștienței. Minciuna ei a început în momentul în care s-a amăgit singură crezând că Harold nu era în realitate cel care părea a fi. Cheryl este una dintre cele mai drăguțe și mai afectuoase femei pe care le-am cunoscut vreodată. Întotdeauna caută binele la ceilalți oameni, ceea ce este o calitate lăudabilă. Dar când ai încredere într-o persoană care nu s-a dovedit demnă de acest lucru, optezi pentru o formă periculoasă de orbire. Harold și-a manifestat în mod evident adevăratul caracter înainte de a se căsători, însă Cheryl n-a observat nimic. Era un om rău și dominator, care-și manifesta prea puțin interesul pentru sentimentele lui Cheryl. Chiar și după ce s-au logodit, avea obiceiul să dispară, uneori și câteva zile la rând, fără să-i spună unde se află, iar Cheryl avea motive să presupună că se ducea la alte femei. Dacă încerca să-l întrebe unde dispărea, el o acuza că îl sufocă. Odată chiar i-a spus: „Nici nu ne-am căsătorit încă și deja îmi legi un laț în jurul gâtului." Cheryl dădea mereu înapoi, simțindu-se prost că îndrăznise să-l chestioneze, și acela a fost momentul în care îndoiala de sine a început să-și facă loc în mintea, sufletul și inima ei. Acela a fost momentul în care a transformat minciuna în adevăr. Acest tipar s-a repetat de-a lungul căsniciei lor. Harold făcea tot ce voia, în timp ce Cheryl a învățat să nu-l provoace, pentru că de fiecare dată când se întâmpla asta, el o reducea la tăcere.

Din cauza educației primite, Cheryl a crescut cu convingerea că o femeie trebuie să depună eforturi mari ca să fie pe placul bărbatului. Tatăl ei a făcut-o să se simtă lipsită de demnitate, spunându-i în repetate rânduri că

dacă nu respectă regulile n-o s-o ma
nevastă. Harold a urmat același tipa
Cheryl ori de câte ori era supărat sau
mă îndepărtezi, își motiva el absențele
de tare, încât nu-i de mirare că simt ne

Vorbele lui o îndurerau, așa că a co
să-l mulțumească. Dar Harold nu put

— Făcea mereu comentarii critice le
care aveam grijă de casă sau de copi
Cheryl. Pur și simplu n-am avut nicio
că sunt suficient de bună.

Cheryl a început să plângă atunc
aminte de perioada extrem de grea car
timp după ce se născuse cel de-al treil

— Era o zi de duminică, și întotd
pregăteam o cină bogată. După ce am
s-a dus și s-a tolănit pe canapea în fața
făcuse târziu, eu eram extenuată și m
făcut. Aveam un bebeluș, un copil mic
să meargă și încă unul de patru ani
toată casa. Așa că l-am rugat pe Haro
să le facă baie celor doi copii mai ma
și-a mutat privirea de la programul p
Mi-a răspuns doar atât: „N-am chef."

Cheryl și-a amintit în mod special d
tru că se întâmpla atât de rar să-l roa
ajute, iar atunci o făcuse doar pentru
obosită. Indiferența lui a rănit-o profu

— M-am dus direct în baie și am
și-a amintit ea. Apoi mi-am șters fața,
făcut curat în bucătărie. După ce am
făcut baie copiilor și i-am dus la culc

În ziua aceea, Cheryl a simțit o
plită, dar a fost nevoie de paisprezec

a adăugat încet:
chiar era cât pe ce să mor din cauza asta.
a constat minciuna lui Cheryl? Nu a fost ceva
sau intenționat. A fost rezultatul inconștien-
ciuna ei a început în momentul în care s-a
ingură crezând că Harold nu era în realitate cel
a fi. Cheryl este una dintre cele mai drăguțe
ectuoase femei pe care le-am cunoscut vreo-
ndeauna caută binele la ceilalți oameni, ceea
calitate lăudabilă. Dar când ai încredere într-o
care nu s-a dovedit demnă de acest lucru,
entru o formă periculoasă de orbire. Harold
estat în mod evident adevăratul caracter îna-
e căsători, însă Cheryl n-a observat nimic. Era
și dominator, care-și manifesta prea puțin
pentru sentimentele lui Cheryl. Chiar și după
ogodit, avea obiceiul să dispară, uneori și
le la rând, fără să-i spună unde se află, iar
motive să presupună că se ducea la alte
Când încerca să-l întrebe unde dispărea, el o
nfrunta. Odată chiar i-a spus: „Nici nu ne-am
încă și deja îmi legi un laț în jurul gâtului."
mereu înapoi, simțindu-se prost că
să-l chestioneze, și acela a fost momentul în
de sine a început să-și facă loc în mintea,
mintea ei. Acela a fost momentul în care a
minciuna în adevăr. Acest tipar s-a repetat
copilăriei lor. Harold făcea tot ce voia, în
Cheryl a învățat să nu-l provoace, pentru că de
se întâmpla asta, el o reducea la tăcere.
educației primite, Cheryl a crescut cu con-
femeie trebuie să depună eforturi mari ca
bărbatului. Tatăl ei a făcut-o să se simtă
spunându-i în repetate rânduri că

dacă nu respectă regulile n-o s-o mai vrea nimeni de nevastă. Harold a urmat același tipar, dând vina pe Cheryl ori de câte ori era supărat sau morocănos. „Tu mă îndepărtezi, își motiva el absențele. Mă enervezi atât de tare, încât nu-i de mirare că simt nevoia să beau."

Vorbele lui o îndurerau, așa că a continuat să încerce să-l mulțumească. Dar Harold nu putea fi mulțumit.

— Făcea mereu comentarii critice legate de modul în care aveam grijă de casă sau de copii, mi-a mărturisit Cheryl. Pur și simplu n-am avut niciodată sentimentul că sunt suficient de bună.

Cheryl a început să plângă atunci când și-a adus aminte de perioada extrem de grea care a urmat la puțin timp după ce se născuse cel de-al treilea copil al lor.

— Era o zi de duminică, și întotdeauna duminica pregăteam o cină bogată. După ce am mâncat, Harold s-a dus și s-a tolănit pe canapea în fața televizorului. Se făcuse târziu, eu eram extenuată și mai erau atâtea de făcut. Aveam un bebeluș, un copil mic care abia începea să meargă și încă unul de patru ani care alerga prin toată casa. Așa că l-am rugat pe Harold să mă ajute și să le facă baie celor doi copii mai mari. Nici măcar nu și-a mutat privirea de la programul pe care îl urmărea. Mi-a răspuns doar atât: „N-am chef."

Cheryl și-a amintit în mod special de ziua aceea pentru că se întâmpla atât de rar să-l roage pe Harold s-o ajute, iar atunci o făcuse doar pentru că era disperată și obosită. Indiferența lui a rănit-o profund.

— M-am dus direct în baie și am plâns ca un copil, și-a amintit ea. Apoi mi-am șters fața, am coborât și am făcut curat în bucătărie. După ce am terminat, le-am făcut baie copiilor și i-am dus la culcare.

În ziua aceea, Cheryl a simțit o deznădejde cumplită, dar a fost nevoie de paisprezece ani de tratament

similar ca să-l părăsească în sfârșit pe Harold. De ce atât de mult? Pentru că făcuse un jurământ sacru la altar, și refuza să-l încalce. Ea nu a înțeles că o făgăduială făcută cuiva care nici măcar nu este prezent, care nu poate oferi reciprocitate, este una găunoasă.

Minciuna lui Harold a fost mai directă. A promis s-o iubească, s-o respecte și să aibă grijă de Cheryl, dar numai atâta timp cât ea punea nevoile lui pe primul loc și îi permitea să facă tot ce voia. Și abia aici intervine adevărata minciună: chiar și atunci când a procedat întocmai, el nu i-a oferit nimic în schimb. Nu și-a exprimat niciodată aprecierea. Nu i-a spus niciodată că este frumoasă. Nu a îmbrățișat-o niciodată și nu i-a spus niciodată că o iubește.

Lui Cheryl i-a trebuit un curaj enorm ca să recunoască adevărul și să înainteze actele de divorț. Harold n-a înțeles niciodată nimic. „Chiar crezi că o să te vrea altcineva?", a întrebat-o el batjocoritor în timp ce ieșea pe ușă. Cheryl nu s-a obosit să-i răspundă. La ce bun?

Adevărul: ingredientul secret

Haideți să convenim că a sosit vremea adevărului. De azi înainte.

Chiar dacă sunt ani de zile de când vă tăinuiți adevăratele sentimente, renunțând la propriile nevoi, acumulând resentimente și negând cu bună știință ceea ce cunoașteți foarte bine, aveți totuși șansa să vă schimbați. Nu contează dacă ați avut parte de un șir de relații eșuate, dacă suferiți din cauza unei căsnicii care scârțâie sau dacă sunteți divorțați și nutriți speranța că într-o bună zi veți mai încerca o dată.

Puteți să faceți în sfârșit un efort
scuturați de această povară copleșito
uluitor: indiferent cât de puțin pro
iubirea poate fi găsită în timp ce în
Pentru că adevărul este ingredientul
reușita oricărei căsnicii.

Poate că în timp ce citiți aceste r
miezul pregătirilor pentru nuntă, și
de-o viață. Ați vrea să știți ce puteț
luptele constante pentru putere și
le-ați văzut în căsniciile prietenilor
familiei dumneavoastră. Dacă visu
este să aveți o viață fericită, va trebu
adevăr. Va trebui să nu vă îndoiți ni
tarea adevărului vă va aduce mul
idealul unei vieți pline de bucurii
minciună. De fapt, adevărul este *sin*
a crea iubirea eternă, siguranța și pa

Dați-mi voie să vă ajut. Adevărul

Treziți-vă la viață sinele

De multe ori, aveți senzația că e
abandonați în îmbrățișarea unei fa
treziți la realitate. Odată treziți însă,
să adormiți la loc. Și, cu cât reușiți
mult starea de veghe, cu atât sentime
mai bun și mai natural.

Primul pas pe care trebuie să-l fa
să vă analizați relația — aceea în ca
în prezent sau una care a eșuat în tr
cați să răspundeți la câteva întreb
Deși rezultatul acestei introspecții

să-l părăsească în sfârșit pe Harold. De ce mult? Pentru că făcuse un jurământ sacru la ...ma să-l încalce. Ea nu a înțeles că o făgădu...ală cuiva care nici măcar nu este prezent, care ...ă aibă reciprocitate, este una găunoasă.

...ma lui Harold a fost mai directă. A promis s-o ...ă o respecte și să aibă grijă de Cheryl, dar ...ată timp cât ea punea nevoile lui pe primul loc ...ma să facă tot ce voia. Și abia aici intervine ...a minciună: chiar și atunci când a procedat ...ul nu i-a oferit nimic în schimb. Nu și-a expri...at aprecierea. Nu i-a spus niciodată că este ...l. Nu a îmbrățișat-o niciodată și nu i-a spus ...că o iubește.

...Cheryl i-a trebuit un curaj enorm ca să recu...oască ...rul și să înainteze actele de divorț. Harold ...a niciodată nimic. „Chiar crezi că o să te vrea ...", a întrebat-o el batjocoritor în timp ce ieșea ...Cheryl nu s-a obosit să-i răspundă. La ce bun?

Adevărul: ingredientul secret

...ă convenim că a sosit vremea adevărului.

...ă sunt ani de zile de când vă tăinuiți ade...ărul, renunțând la propriile nevoi, acu...ulându-le și negând cu bună știință ceea ce ...ți foarte bine, aveți totuși șansa să vă schim...ați dacă ați avut parte de un șir de relații ...ate eșuate din cauza unei căsnicii care scâr...ăie. Sunteți divorțați și nutriți speranța că într-o ...ă mai încerca o dată.

Puteți să faceți în sfârșit un efort conștient și să vă scuturați de această povară copleșitoare. Și iată un fapt uluitor: indiferent cât de puțin probabil vi se pare, iubirea poate fi găsită în timp ce înfruntați adevărul. Pentru că adevărul este ingredientul secret care asigură reușita oricărei căsnicii.

Poate că în timp ce citiți aceste rânduri vă aflați în mijlocul pregătirilor pentru nuntă, și sperați la o iubire de-o viață. Ați vrea să știți ce puteți face ca să evitați luptele constante pentru putere și nefericirea pe care le-ați văzut în căsniciile prietenilor și ale membrilor familiei dumneavoastră. Dacă visul dumneavoastră este să aveți o viață fericită, va trebui să vă încredeți în adevăr. Va trebui să nu vă îndoiți nicio clipă că înfruntarea adevărului vă va aduce mult mai aproape de idealul unei vieți pline de bucurii decât orice fel de minciună. De fapt, adevărul este *singura* modalitate de a crea iubirea eternă, siguranța și pasiunea adevărată.

Dați-mi voie să vă ajut. Adevărul vă *va* elibera.

Treziți-vă la viață sinele amorțit

De multe ori, aveți senzația că e mai comod să vă abandonați în îmbrățișarea unei fantezii decât să vă treziți la realitate. Odată treziți însă, vi se va părea greu să adormiți la loc. Și, cu cât reușiți să prelungiți mai mult starea de veghe, cu atât sentimentul vi se va părea mai bun și mai natural.

Primul pas pe care trebuie să-l faceți este să începeți să vă analizați relația — aceea în care sunteți implicați în prezent sau una care a eșuat în trecut — și să încercați să răspundeți la câteva întrebări fundamentale. Deși rezultatul acestei introspecții ar putea consta în

demascarea unor realități dureroase, încercați să evitați sentimentele de rușine sau de reproș. Pentru mulți oameni, rușinea („Sunt un om rău") constituie o zonă de confort. Ea devine o scuză pentru a putea capitula. Reproșul („El sau ea este o persoană rea") vă poate induce un sentiment de satisfacție temporară, dar în niciun caz nu vă poate aduce mai aproape de adevăr. Rușinea și reproșul sunt căi de evadare dintr-o relație. Ele vă ucid visurile, vitalitatea și pasiunea. Vă invit să rămâneți înlăuntrul relației și să vă păstrați atenția trează.

Pe măsură ce parcurgeți Cele Mai Des Întâlnite Zece Minciuni și adevărurile lor corespondente, învățați să recunoașteți diferența dintre minciună și adevăr, raportați-le la realitatea propriilor dumneavoastră vieți.

1. MINCIUNĂ: *Dacă pachetul are un ambalaj deosebit, conținutul său va fi cu siguranță fabulos.*

ADEVĂR: *Ambalajul nu dezvăluie nimic despre ceea ce se află înăuntru.*

Când prietenul meu Gerald mi-a mărturisit despre Irma, femeia cu care se întâlnea de cinci ani, că „De fapt, nu prea e genul meu", afirmația lui m-a luat prin surprindere. Gerald și Irma dădeau întotdeauna impresia unui cuplu extrem de compatibil. Erau amândoi implicați în activități specifice comunității, le plăcea să mestereasă la casa veche pe care și-o cumpăraseră, iubeau copiii și aveau cam același simț al umorului. Irma se înțelegea bine cu familia numeroasă a lui Gerald, iar el era apropiat de părinții ei.

— Tu și Irma păreți o pereche foarte potrivită, i-am răspuns. Explică-mi la ce te referi atunci când spui că nu e genul tău.

Gerald a ridicat din umeri.

— Nu știu. Întotdeauna mi-am înc
cu un alt gen de persoană. Prefer feme
în vedere că eu nu sunt foarte înalt,
câțiva centimetri mai înaltă decât mi
m-am imaginat întotdeauna alături d
mai artistică, nu o contabilă cum e Irm

— Tu chiar vorbești serios? l-am înt
du-mă că glumea.

Nu glumea. Câteva luni mai târ
șocată atunci când Gerald a pus capăt
șocați au fost rudele și toți prietenii lo
își oblojea inima rănită, Gerald a înc
nească cu o dansatoare pe care o cunc
cere. Era genul minion, cu o fire artisti
ani mai tânără decât Irma. Peste șas
dansatoarea erau căsătoriți.

Nu m-a mirat prea tare atunci c
sunat după un an, spunându-mi că
despre căsnicia lui.

— E ca și cum aș trăi într-o zonă
mfesat el cu amărăciune. Se ceartă
mice. Urăște casa, refuză să-și petreac
lia mea și nu vrea decât să iasă în ora
de prietene dansatoare. Mai nou, îm
dorește copii.

Mi-a părut rău să-l văd pe Gerald
tare, dar situația în care ajunsese nu er
inevitabil al propriei lui fantezii. A
ideal, dar, după ce l-a desfăcut, a c
plăcea femeia reală ascunsă înăuntru.
deloc genul lui.

Majoritatea oamenilor nu intențione
ficiali în alegerea unui partener. As

unor realități dureroase, încercați să evitați
de rușine sau de reproș. Pentru mulți oa-
(„Sunt un om rău") constituie o zonă de
devine o scuză pentru a putea capitula. Re-
sau ea este o persoană rea") vă poate induce
de satisfacție temporară, dar în niciun caz
aduce mai aproape de adevăr. Rușinea și
sunt căi de evadare dintr-o relație. Ele vă ucid
alitatea și pasiunea. Vă invit să rămâneți înlă-
și să vă păstrați atenția trează.
ce parcurgeți Cele Mai Des Întâlnite Zece
și adevărurile lor corespondente, învățați să
diferența dintre minciună și adevăr, rapor-
realitatea propriilor dumneavoastră vieți.

MINCIUNĂ: Dacă pachetul are un ambalaj deosebit, conținutul său va fi cu siguranță fabulos.

ADEVĂR: Ambalajul nu dezvăluie nimic despre ceea ce se află înăuntru.

prietenul meu Gerald mi-a mărturisit despre
cu care se întâlnea de cinci ani, că „De fapt,
gemul meu", afirmația lui m-a luat prin sur-
Gerald și Irma dădeau întotdeauna impresia
extrem de compatibil. Erau amândoi impli-
specifice comunității, le plăcea să
la casa veche pe care și-o cumpăraseră,
aveau cam același simț al umorului. Irma
bine cu familia numeroasă a lui Gerald, iar
de părinții ei.
păreți o pereche foarte potrivită, i-am
-mi la ce te referi atunci când spui că

Gerald a ridicat din umeri.

— Nu știu. Întotdeauna mi-am închipuit că o să fiu cu un alt gen de persoană. Prefer femeile scunde, având în vedere că eu nu sunt foarte înalt, iar Irma este cu câțiva centimetri mai înaltă decât mine. Și încă ceva, m-am imaginat întotdeauna alături de cineva cu o fire mai artistică, nu o contabilă cum e Irma.

— Tu chiar vorbești serios? l-am întrebat eu, gândindu-mă că glumea.

Nu glumea. Câteva luni mai târziu, Irma a fost șocată atunci când Gerald a pus capăt relației. La fel de șocați au fost rudele și toți prietenii lor. În timp ce Irma își oblojea inima rănită, Gerald a început să se întâlnească cu o dansatoare pe care o cunoscuse la o petrecere. Era genul minion, cu o fire artistică, dar și cu zece ani mai tânără decât Irma. Peste șase luni, Gerald și dansatoarea erau căsătoriți.

Nu m-a mirat prea tare atunci când Gerald m-a sunat după un an, spunându-mi că voia să discute despre căsnicia lui.

— E ca și cum aș trăi într-o zonă de război, mi s-a confesat el cu amărăciune. Se ceartă cu mine pentru orice. Urăște casa, refuză să-și petreacă timpul cu familia mea și nu vrea decât să iasă în oraș cu tâmpitele ei de prietene dansatoare. Mai nou, îmi spune că nu-și dorește copii.

Mi-a părut rău să-l văd pe Gerald suferind atât de tare, dar situația în care ajunsese nu era decât rezultatul inevitabil al propriei lui fantezii. Alesese ambalajul ideal, dar, după ce l-a desfăcut, a constatat că nu-i plăcea femeia reală ascunsă înăuntru. E trist, dar nu era deloc genul lui.

Majoritatea oamenilor nu intenționează să fie superficiali în alegerea unui partener. Aspectul fizic este

important, pentru că reprezintă ceea ce vedem în primul moment de atracție. Ca să nu mai spunem că este și teribil de seducător. Când o femeie frumoasă sau un bărbat atrăgător te alege pe tine, sentimentul pe care-l ai este amețitor. Când partenerul tău este bogat, realizat sau faimos, asta îți conferă și ție un sentiment de superioritate. Eu nu spun că aceste sentimente ar fi nepotrivite. Problema este că mulți oameni nu merg mai în profunzime.

O femeie pe care-o cunosc s-a despărțit de un bărbat cu care era împreună de câțiva ani. Se logodiseră deja, dar pur și simplu relația lor nu mersese. S-au despărțit în termeni amiabili și am fost curioasă să știu dacă intenționau să rămână prieteni. Ea mi-a spus: „Nu. Nu e genul de om cu care mi-aș dori să fiu prietenă." Extraordinar! Era logodită cu un bărbat care nici măcar nu-i era prieten. Atracția lor era superficială.

Dacă vă îndrăgostiți de ochii lui albaștri visători sau de părul ei mătăsos, vă îndreptați cu pași siguri spre o decepție amară. Dacă nu vă căsătoriți cu sufletul partenerului, atunci nimic nu vă va mai face să rămâneți împreună după ce fațada nu va mai fi la fel de atrăgătoare. Credeți-mă pe cuvânt. Nu va mai exista nimic de felul ăsta. Și când spun asta, mă gândesc la femeia care stătea în biroul meu și plângea de mama focului pentru că soțul ei, cu care era împreună de șase ani, îi spusese că îi era silă de trupul ei. Fusese o femeie zveltă atunci când se măritase cu el, dar după două sarcini era mai grasă cu vreo zece kilograme. În ceea ce-l privește, el trata aspectul fizic ca pe un afront personal, argumentând astfel: „Ai știut atunci când ne-am căsătorit că a deveni obeză înseamnă să-ți încalci partea ta de înțelegere."

Viața aduce cu sine greutăți, bătrânețe și bătăi de cap care sunt mai presus de capacitatea noastră de previ-

ziune. Trupurile se cocârjează și părul
de început, ne dorim să scoatem în evi
noastre cele mai bune, însă trebuie să
vedem unii pe alții așa cum suntem di

Întrebați-vă următorul lucru: vă place
în interior la fel de mult ca și ceea ce ve

2. MINCIUNĂ: *Trecutul este*

ADEVĂR: *Trecutul este cel care v*
să intrați în biserică.

— Viața adevărată începe în ziua n
spus Stacey pe un ton care nu admit
vându-și astfel intenția de a nu-i pom
nicului ei, Frank, despre copilul nel
dăduse spre adopție când avea șaispre
tragă definitiv cortina peste greșelile
înceapă o viață nouă alături de bărbatu

— Ce nu înțeleg este *de ce* nu vrei s
eu. Ți-e teamă că-și va schimba părere
are despre tine? Va considera gestul tă
nos, când în realitate este ceva sacru și
cații? Ce-ți spune asta despre el? Dar d
să fii dispusă să treci în ilegalitate pr
sacră?

Stacey sperase să se prezinte în fața
formă „nouă și îmbunătățită", fără
bagajul trecutului. În realitate, lucru
nează astfel. Atunci când afirmăm: „V
acum", negăm faptul că trecutul se află
ne conduce la biserică.

pentru că reprezintă ceea ce vedem în pri-
de atracție. Ca să nu mai spunem că este
de seducător. Când o femeie frumoasă sau un
te alege pe tine, sentimentul pe care-l
Când partenerul tău este bogat, reali-
asta îți conferă și ție un sentiment de
Eu nu spun că aceste sentimente ar fi
Problema este că mulți oameni nu merg
pe care-o cunosc s-a despărțit de un bărbat
împreună de câțiva ani. Se logodiseră deja,
simplu relația lor nu mersese. S-au despărțit
amiabili și am fost curioasă să știu dacă
să rămână prieteni. Ea mi-a spus: „Nu. Nu
cu care mi-aș dori să fiu prietenă." Extra-
logodită cu un bărbat care nici măcar nu-i
Atracția lor era superficială.
îndrăgostiți de ochii lui albaștri visători sau
râsos, vă îndreptați cu pași siguri spre o
Dacă nu vă căsătoriți cu sufletul parte-
nimic nu vă va mai face să rămâneți
ce fațada nu va mai fi la fel de atrăgă-
mă pe cuvânt. Nu va mai exista nimic de
Și când spun asta, mă gândesc la femeia care
meu și plângea de mama focului pentru
care era împreună de șase ani, îi spusese că
Fusese o femeie zveltă atunci când
după două sarcini era mai grasă cu
În ceea ce-l privește, el trata aspec-
un afront personal, argumentând astfel:
când ne-am căsătorit că a deveni obeză
incalci partea ta de înțelegere."
cu sine greutăți, bătrânețe și bătăi de cap
mai presus de capacitatea noastră de previ-

ziune. Trupurile se cocârjează și părul se rărește. În faza de început, ne dorim să scoatem în evidență trăsăturile noastre cele mai bune, însă trebuie să fim în stare să ne vedem unii pe alții așa cum suntem dincolo de fațadă.

Întrebați-vă următorul lucru: vă place ceea ce vedeți *în interior* la fel de mult ca și ceea ce vedeți *la exterior*?

2. MINCIUNĂ: *Trecutul este îngropat.*

ADEVĂR: *Trecutul este cel care vă îmboldește să intrați în biserică.*

— Viața adevărată începe în ziua nunții mele, mi-a spus Stacey pe un ton care nu admitea replică, motivându-și astfel intenția de a nu-i pomeni nimic logodnicului ei, Frank, despre copilul nelegitim pe care-l dăduse spre adopție când avea șaisprezece ani. Voia să tragă definitiv cortina peste greșelile trecutului și să înceapă o viață nouă alături de bărbatul pe care-l iubea.

— Ce nu înțeleg este *de ce* nu vrei să-i spui, i-am zis eu. Ți-e teamă că-și va schimba părerea bună pe care o are despre tine? Va considera gestul tău un lucru rușinos, când în realitate este ceva sacru și plin de semnificații? Ce-ți spune asta despre el? Dar despre tine? De ce să fii dispusă să treci în ilegalitate propria ta poveste sacră?

Stacey sperase să se prezinte în fața altarului sub o formă „nouă și îmbunătățită", fără să poarte cu ea bagajul trecutului. În realitate, lucrurile nu funcționează astfel. Atunci când afirmăm: „Viața mea începe acum", negăm faptul că trecutul se află în limuzina care ne conduce la biserică.

După discuția noastră, Stacey s-a hotărât să-i spună lui Frank despre copil. A riscat enorm, pentru că, deși avea încredere în Frank, simțea că totul se putea nărui datorită faptului că secretul ei era atât de important. Mai târziu, m-a sunat ca să-mi spună ce se întâmplase. Vocea îi tremura.

— M-a strâns în brațe, a exclamat ea, și a început să plângă. Apoi mi-a spus: „Cât de greu trebuie să-ți fi fost."

Stacey a fost uluită de reacția lui Frank, de capacitatea lui de empatie. Într-o secundă, viața ei se schimbase, luându-i de pe umeri povara rușinii. Stacey nu-și dăduse seama că nu *el* îi inducea sentimentul de culpă, ci că era vorba de o moștenire pe care o purtase cu sine ca rezultat al reacției propriei sale familii față de sarcina ei din adolescență și de decizia de a da copilul spre adopție. Eu numesc asta o rușine transmisă mai departe.

Un cuplu aflat în pragul separării a venit să mă consulte. Amy spunea că nu are încredere în soțul ei, John. În momentul în care am încercat să descopăr ce anume declanșase lipsa ei de încredere, s-a dovedit că John îi spusese o mare minciună la începutul relației lor. Deși fusese căsătorit și divorțase de două ori, el îi spusese lui Amy că nu mai fusese însurat decât o dată. Îi era teamă că ea nu va mai fi interesată de el dacă ar afla adevărul. Din nefericire, Amy a aflat despre cea de-a doua lui căsnicie în cel mai prost moment posibil — atunci când și-au depus actele pentru obținerea certificatului de căsătorie. Deși a fost șocată, nu a făcut nimic să împiedice evoluția evenimentelor. N-a spus: „Stai puțin. Cine ești tu, de fapt? Hai să amânăm nunta cu câteva luni, ca să mă dumiresc și eu cu cine am de-a face."

S-a convins singură că minciuna lui nu conta. Pregătivele de nuntă au mers mai departe conform planului. Dar din prima zi a căsniciei lor, ea nu a mai putut

să aibă încredere în John. Acesta, la r
ascuns și alte detalii.

— Nu vreau să mint, mi-a spus Jo
de ce o fac, a continuat el, privindu-m

— Ți-e teamă că, dacă îl va cunoa
John, nu o să te mai dorească, i-am sp

A ridicat din umeri, neștiind ce
Atunci a intervenit Amy.

— Chiar nu-ți dai seama că tocma
cele care mă deranjează? l-a întrebat e

Era pregătită să accepte adevărul
acesta reprezenta cheia către intimita
au urmat, Amy i-a demonstrat lui Joh
încredere în ea și că nu avea de ce să
părăsească.

E o fantezie să crezi că nu trebuie s
trecut sau că trecutul nu trebuie încorp
Iar asta nu înseamnă că îi datorați part
voastră o dare de seamă exhaustiv
lucrurilor pe care le-ați făcut. Dar dacă
reperele importante, omiteți piese esen
personalității dumneavoastră. Și dacă
trecutul, atunci acesta va fi cel care se
neavoastră. Așa cum ne explică cu auto
Hendrix, unul dintre cei mai respectați
pia de cuplu și creatorul Terapiei Im
majoritatea luptelor distructive pentru
angajează cuplurile sunt rezultatul răn
rilor din copilărie, care nu și-au găsit î

Întrebați-vă următorul lucru: îi permit
să vă vadă în întregime și fără nic
sau trăiți cu teroarea că va afla cine sunt

discuția noastră, Stacey s-a hotărât să-i spună despre copil. A riscat enorm, pentru că, deși credere în Frank, simțea că totul se putea nărui deplinului că secretul ei era atât de important. mu, m-a sunat ca să-mi spună ce se întâmplase. memura.

strâns în brațe, a exclamat ea, și a început să mi-a spus: „Cât de greu trebuie să-ți fi fost."

fost uluită de reacția lui Frank, de capacitatea Într-o secundă, viața ei se schimbase, de pe umeri povara rușinii. Stacey nu-și că nu *el* îi inducea sentimentul de culpă, de o moștenire pe care o purtase cu sine reacției propriei sale familii față de sarcina adolescență și de decizia de a da copilul spre numesc asta o rușine transmisă mai departe.

aflat în pragul separării a venit să mă con- spunea că nu are încredere în soțul ei, John. în care am încercat să descopăr ce anume lipsa ei de încredere, s-a dovedit că John îi minciună la începutul relației lor. Deși și divorțase de două ori, el îi spusese lui mai fusese însurat decât o dată. Îi era teamă mai fi interesată de el dacă ar afla adevărul. Amy a aflat despre cea de-a doua lui căs- mai prost moment posibil — atunci când actele pentru obținerea certificatului de fost șocată, nu a făcut nimic să împie- sentimentelor. N-a spus: „Stai puțin. Cine hai să amânăm nunta cu câteva luni, ca și eu cu cine am de-a face."

singură că minciuna lui nu conta. Prepa- au mers mai departe conform planu- zi a căsniciei lor, ea nu a mai putut

să aibă încredere în John. Acesta, la rândul lui, i-a mai ascuns și alte detalii.

— Nu vreau să mint, mi-a spus John, dar... nu știu de ce o fac, a continuat el, privindu-mă neajutorat.

— Ți-e teamă că, dacă îl va cunoaște pe adevăratul John, nu o să te mai dorească, i-am spus eu.

A ridicat din umeri, neștiind ce să-mi răspundă. Atunci a intervenit Amy.

— Chiar nu-ți dai seama că tocmai minciunile sunt cele care mă deranjează? l-a întrebat ea pe John.

Era pregătită să accepte adevărul și să admită că acesta reprezenta cheia către intimitate. În lunile care au urmat, Amy i-a demonstrat lui John că putea să aibă încredere în ea și că nu avea de ce să se teamă că o să-l părăsească.

E o fantezie să crezi că nu trebuie să ținem seama de trecut sau că trecutul nu trebuie încorporat într-o relație. Iar asta nu înseamnă că îi datorați partenerului dumneavoastră o dare de seamă exhaustivă asupra tuturor lucrurilor pe care le-ați făcut. Dar dacă treceți sub tăcere reperele importante, omiteți piese esențiale din structura personalității dumneavoastră. Și dacă nu vă războiți cu trecutul, atunci acesta va fi cel care se va război cu dumneavoastră. Așa cum ne explică cu autoritate dr. Harville Hendrix, unul dintre cei mai respectați specialiști în terapia de cuplu și creatorul Terapiei Imago Relationship, majoritatea luptelor distructive pentru putere în care se angajează cuplurile sunt rezultatul rănilor și dezamăgirilor din copilărie, care nu și-au găsit încă rezolvarea.

Întrebați-vă următorul lucru: îi permiteți partenerului să vă vadă în întregime și fără nicio reținere, sau trăiți cu teroarea că va afla cine sunteți „în realitate"?

3. MINCIUNĂ: *Orice soluție e mai bună decât singurătatea.*

ADEVĂR: *Să fii singur și liber e mai bine decât să ai pe cineva și să fii manipulat.*

Charlene era divorțată de zece ani și își creștea singură fiica. Toate responsabilitățile apăsau greu pe umerii ei. Trăia mereu cu grija zilei de mâine și ori de câte ori era nevoită să rămână peste program se chinuia din răsputeri să găsească o bonă. Seara, se întindea epuizată în pat și plângea în tăcere pentru că se săturase până peste cap să ducă tot greul de una singură. Apoi a cunoscut un bărbat care părea puternic și sigur pe el. A intrat în viața ei și i-a promis că o să aibă el grijă de tot. A fost atât de ușurată. S-a abandonat în mâinile lui fără niciun fel de reticențe. În sfârșit, putea și ea să se relaxeze. Ceea ce n-a înțeles însă a fost faptul că o persoană autoritară nu este neapărat afectuoasă și de încredere. În scurt timp, a început să deteste felul în care o controla. Pretențiile lui exagerate o făceau să-și iasă din minți. Noul ei mariaj devenise dintr-odată sufocant.

Pe măsură ce încerca să înțeleagă cum de intrase singură în încurcătura asta, lucrurile începeau, încet, încet, să-i devină clare. Era ca și cum fusese plecată într-o lungă călătorie cu mașina, conducând noaptea târziu pe o autostradă fără sfârșit. Obosise atât de tare, încât oprise pe marginea drumului să se odihnească, simțind că nu mai avea tăria să meargă mai departe. Apoi, ca prin minune, cineva a apărut și i-a spus: „Închide ochii. Odihnește-te. Nu-ți face griji. O să conduc eu." Și ea a putut să se destindă și să se bucure de un somn profund și voluptuos. Era o senzație atât de plăcută! Când s-a trezit, complet refăcută, era din nou pregătită să pornească la drum.

Voia să treacă la volan, voia să ia și ea
și, de ce nu, la chinul șofatului, însă l
baseră. Șoferul cel nou i-a spus: „Nu. E
dormi puțin." Iar când a protestat sp
simțea nevoia să doarmă, noul ei p
altceva decât s-o bată ușurel pe mâ
superior și să continue să conducă.
„adormitul la volan" a căpătat un cu t

Întrebați-vă următorul lucru: su
și deplin implicați în relația dumne
sau ați renunțat la autoritate din cauza ob

4. MINCIUNĂ: *Trebuie să te su*
dacă vrei ca lucrurile să me

ADEVĂR: *Într-o căsnicie reuși*
ceea ce-ți dorești fără să-ți fie teamă

Provin dintr-o familie de treabă. Ș
mă refer la faptul că la noi în familie
asumi aparența cumsecădeniei. Co
încurajați să-i punem pe alții înain
însemna că trebuia să ne jucăm cu
agream doar pentru că erau singuri,
comportament urât pentru că făptaș
acasă. Drept urmare, n-am învățat
apreciez pe deplin propriile nevoi ș
ușor convinsă că nu voiam sau nu-m
vărat ceea ce credeam că vreau sau
învățat să practic exerciții de gimnas
mi-ar fi putut aduce calificarea la
„joaca de-a prefăcătoria" ar fi fost una

MINCIUNĂ: *Orice soluție e mai bună decât singurătatea.*

ADEVĂR: *Să fii singur și liber e mai bine decât să ai pe cineva și să fii manipulat.*

era divorțată de zece ani și își creștea singură. Toate responsabilitățile apăsau greu pe ea. Trăia mereu cu grija zilei de mâine și ori de câte ori era nevoită să rămână peste program se chinuia să găsească o bonă. Seara, se întindea în pat și plângea în tăcere pentru că se săturase să ducă tot greul de una singură. Apoi a întâlnit un bărbat care părea puternic și sigur pe el. A cucerit-o și i-a promis că o să aibă el grijă de tot. Viața i-a părut ușurată. S-a abandonat în mâinile lui fără nici o reticență. În sfârșit, putea și ea să se relaxeze. Ce n-a înțeles însă a fost faptul că o persoană care nu este neapărat afectuoasă și de încredere. Curând, a început să deteste felul în care o controlau lui exagerate o făceau să-și iasă din fire. Căsătoria devenise dintr-odată sufocant.

Cei care încerca să înțeleagă cum de intrase sincer în această situație asta, lucrurile începeau, încet, încet, să dispară. Era ca și cum fusese plecată într-o lungă călătorie cu mașina, conducând noaptea târziu pe o autostradă fără sfârșit. Obosise atât de tare, încât oprise pe marginea drumului să se odihnească, simțind că nu mai poate să meargă mai departe. Apoi, ca prin minune, a apărut și i-a spus: „Închide ochii. Odihnește-te. Nu-ți face griji. O să conduc eu." Și ea a putut să închidă ochii și să se bucure de un somn profund și voluptos, o senzație atât de plăcută! Când s-a trezit, complet odihnită, era din nou pregătită să pornească la drum.

Voia să treacă la volan, voia să ia și ea parte la distracție și, de ce nu, la chinul șofatului, însă lucrurile se schimbaseră. Șoferul cel nou i-a spus: „Nu. Eu conduc. Tu mai dormi puțin." Iar când a protestat spunând că nu mai simțea nevoia să doarmă, noul ei partener n-a făcut altceva decât s-o bată ușurel pe mână, să zâmbească superior și să continue să conducă. Pentru Charlene, „adormitul la volan" a căpătat un cu totul alt înțeles.

Întrebați-vă următorul lucru: sunteți vigilenți și deplin implicați în relația dumneavoastră sau ați renunțat la autoritate din cauza oboselii sau a fricii?

4. MINCIUNĂ: *Trebuie să te supui regulilor dacă vrei ca lucrurile să meargă.*

ADEVĂR: *Într-o căsnicie reușită, poți cere ceea ce-ți dorești fără să-ți fie teamă că vei fi respins.*

Provin dintr-o familie de treabă. Și când spun asta, mă refer la faptul că la noi în familie e la mare preț să-ți asumi aparența cumsecădeniei. Copii fiind, am fost încurajați să-i punem pe alții înaintea noastră. Asta însemna că trebuia să ne jucăm cu copii pe care nu-i agream doar pentru că erau singuri, sau să iertăm un comportament urât pentru că făptașul avea probleme acasă. Drept urmare, n-am învățat niciodată să-mi apreciez pe deplin propriile nevoi și m-am lăsat prea ușor convinsă că nu voiam sau nu-mi doream cu adevărat ceea ce credeam că vreau sau îmi doresc. Am învățat să practic exerciții de gimnastică mentală care mi-ar fi putut aduce calificarea la Olimpiadă dacă „joaca de-a prefăcătoria" ar fi fost una dintre probe: cum

să mă prefac că sunt fericită când de fapt nu eram, cum să mă prefac că sunt recunoscătoare pentru resturi când în realitate îmi câștigasem dreptul la o masă îmbelșugată. Devenise aproape un reflex să acord celeilalte persoane *mai mult* decât prezumția de nevinovăție, spunându-mi: *Ei bine, poate că are și el dreptatea lui*, chiar și atunci când în sinea mea totul se revolta, iar intuiția mea îmi striga: „Nu, nu!" În cele din urmă, un bun prieten analist mi-a spus fără menajamente: „Robin, ai dreptul să ai preferințe." Pe măsură ce ideea își croia drum în mintea mea, aveam senzația că scap de jugul unei înrobiri. Adică nu trebuia să mă joc cu cineva care nu-mi plăcea? Să fac lucrurile pe care nu voiam să le fac? Nu mai eram nevoită să mă autoconving că îmi plăceau petrecerile, când de fapt o seară liniștită acasă era mai aproape de stilul meu. Îmi amintesc de o prietenă care mi-a mărturisit că, deși îi făcea foarte mare plăcere să meargă în cluburi de jazz, se temea că prietenul ei o va considera o snoabă dacă recunoștea că îi plăcea și simfonia. În filmul *Runaway Bride*, Julia Roberts joacă rolul unei femei care nu știe ce gen de ouă îi plac, pentru că întotdeauna le comandase în funcție de modul în care le prefera pregătite bărbatul din viața ei. Cum de reușim să ajungem la un asemenea grad de confuzie și indiferență lăuntrică?

Provocarea constă în a vă descoperi adevăratele preferințe, în a vi le examina și apoi în a vi le asuma astfel încât să puteți să le arătați celorlalți cine sunteți cu adevărat.

Întrebați-vă următorul lucru: partenerul dumneavoastră acceptă și respectă deosebirile din cadrul cuplului sau disprețuiește lucrurile care vă plac, făcând în așa fel încât preferințele dumneavoastră să pară prostești, snoabe sau nebunești?

5. MINCIUNĂ: *E important să*

ADEVĂR: *E mai important să stabileș*

În momentul în care vă căsătoriți, care n-a mai existat niciodată. Pătrun riu care nu se află pe nicio hartă și același timp, și incitant, și înfricoșăto în fața necunoscutului, oamenii ca care să le servească drept ghid. Astf noua hartă a uniunii dumneavoastr deseori la propriile hărți de familie, bine cunoscute. Asta e ceva normal ciat. Vă confruntați cu prima ocazie despre dumneavoastră înșivă și desp se întâmplă dacă unul dintre parten pria sa hartă de familie va fi folosită lută în căsnicie? În loc să redesenez aceasta să corespundă cu parametrii nerul vrea să forțeze nota și să încac tele unei hărți predefinite. Partener de fapt: „Așa s-a procedat mereu în noi a funcționat foarte bine." Impa punctul slab al partenerului. Genul a și aroganță va distruge capacitatea cu căsnicie matură clădită pe valori com văr, respect și iubire.

Incapacitatea de a integra infor căsniciei reprezintă unul dintre moti destrămarea cuplurilor. Eu o num avea dreptate. Am întrebat deseor încăpățânează să rămână pe poziții aveți dreptate sau vă doriți o relație? bil, răspunsul a fost: „Ne dorim o

...că sunt fericită când de fapt nu eram, cum ...că sunt recunoscătoare pentru resturi când ...îmi câștigasem dreptul la o masă îmbelșugată. ...roape un reflex să acord celeilalte persoane ...ează prezumția de nevinovăție, spunându-mi: ...*ul are și el dreptatea lui*, chiar și atunci când în ...ntul se revolta, iar intuiția mea îmi striga: ...ele din urmă, un bun prieten analist mi-a ...mânamente: „Robin, ai dreptul să ai prefe- ...măsură ce ideea își croia drum în mintea mea, ...ția că scap de jugul unei înrobiri. Adică nu ...mai joc cu cineva care nu-mi plăcea? Să fac ...care nu voiam să le fac? Nu mai eram nevoită ...ming că îmi plăceau petrecerile, când de ...liniștită acasă era mai aproape de stilul meu. ...de o prietenă care mi-a mărturisit că, deși îi ...mare plăcere să meargă în cluburi de jazz, se ...prietenul ei o va considera o snoabă dacă ...îi plăcea și simfonia. În filmul *Runaway* ...Roberts joacă rolul unei femei care nu știe ce ...plac, pentru că întotdeauna le comandase în ...în care le prefera pregătite bărbatul din ...de reușim să ajungem la un asemenea grad ...indiferență lăuntrică?

...constă în a vă descoperi adevăratele prefe- ...examina și apoi în a vi le asuma astfel încât ...arătați celorlalți cine sunteți cu adevărat.

...-ți următorul lucru: partenerul dumneavoastră ...respectă deosebirile din cadrul cuplului ...lucrurile care vă plac, făcând în așa fel ...dumneavoastră să pară prostești, ...slabe sau nebunești?

5. MINCIUNĂ: *E important să ai dreptate.*

ADEVĂR: *E mai important să stabilești o relație sinceră.*

În momentul în care vă căsătoriți, alcătuiți o uniune care n-a mai existat niciodată. Pătrundeți pe un teritoriu care nu se află pe nicio hartă și care poate fi, în același timp, și incitant, și înfricoșător. Prin natura lor, în fața necunoscutului, oamenii caută ceva familiar care să le servească drept ghid. Astfel, pentru a trasa noua hartă a uniunii dumneavoastră, vă veți raporta deseori la propriile hărți de familie, care vă sunt deja bine cunoscute. Asta e ceva normal și e chiar de apreciat. Vă confruntați cu prima ocazie de a învăța ceva despre dumneavoastră înșivă și despre partener. Dar ce se întâmplă dacă unul dintre parteneri decide că propria sa hartă de familie va fi folosită ca autoritate absolută în căsnicie? În loc să redeseneze harta astfel încât aceasta să corespundă cu parametrii teritoriului, partenerul vrea să forțeze nota și să încadreze totul în limitele unei hărți predefinite. Partenerul inflexibil afirmă de fapt: „Așa s-a procedat mereu în familia mea, și la noi a funcționat foarte bine." Impasul acesta reflectă punctul slab al partenerului. Genul acesta de ignoranță și aroganță va distruge capacitatea cuplului de a avea o căsnicie matură clădită pe valori comune legate de adevăr, respect și iubire.

Incapacitatea de a integra informații noi pe harta căsniciei reprezintă unul dintre motivele care conduc la destrămarea cuplurilor. Eu o numesc aroganța de a avea dreptate. Am întrebat deseori perechile care se încăpățânează să rămână pe poziții refractare: „Vreți să aveți dreptate sau vă doriți o relație?" Aproape invariabil, răspunsul a fost: „Ne dorim o relație." La urma

urmei, ăsta-i și motivul pentru care se află în cabinetul meu. Dar, de cele mai multe ori, adevărul este că își doresc să aibă dreptate. De unde știu? După săptămâni și luni de discuții, niciunul nu s-a clintit de pe poziția inițială. Singurul motiv pentru care se prezintă la întâlnirile noastre este acela de a descoperi modalități noi de a-și explica și de a-și justifica punctele de vedere divergente. Pentru ei, schimbarea nu este o opțiune. Nu fac altceva decât să aștepte ca celălalt să strige: „Foarte bine. Mă dau bătut. Dumnezeule!"

În studiul său revoluționar privind elementele care prelungesc existența căsniciilor, dr. John Gottman a descoperit că unul dintre aceastea este abilitatea de a fi deschis la influența partenerului. Asta nu înseamnă că trebuie să fii insipid sau ușor de manevrat. Înseamnă să fii receptiv la informații noi, să fii dispus să schițezi din nou harta căsniciei pentru a te pune de acord cu personalitatea celuilalt și să fii dornic să accepți darul pe care ți-l aduce influența partenerului prin faptul că te ajută să-ți lărgești concepția despre lume.

Întrebați-vă următorul lucru: *vi se pare mai important să aveți dreptate decât să aveți o relație?*

6. MINCIUNĂ: *Vă puteți obișnui să acceptați compromisuri care vă tulbură sufletul și vă aduc numai suferință, crezând că e vorba de iubire.*

ADEVĂR: *Suferința nu înseamnă iubire.*

Când l-a cunoscut pe Theo, Martha avea cincizeci și trei de ani și nu se îndoia deloc în privința lucrurilor pe care și le dorea. Divorțase în urmă cu șapte ani de un

bărbat cu care se măritase la o vârstă
„Am făcut toate greșelile obișnuite, n
măritat imediat după ce am termin
unul dintre noi nu știa cine este de f
Până să ne dăm seama că nu ne do
lalt, aveam deja doi copii. Divorțul
dureros, dar a reprezentat o decizie
amândurora. Când l-am cunoscut pe
doresc. Aveam lista mea de articole ne
gociabile, dar nu știu cum s-a întâmp
mă dezic de ele. M-am încăpățânat să
ția era acceptabilă atunci când de fap
teau deloc așa."

Într-o perioadă de trei ani, Martha
ei de non-negociabile este redusă
mereu circumstanțe atenuante, și e
îngăduitoare, încercând să se pună d

Atunci când el a refuzat să accep
tica ei să vină în vizită pentru o săp
că nu suportă zgomotul și mizeria
bebeluș, Martha i-a spus fiicei ei să n
tase cu atâta nerăbdare să fie bunică
fie alături de fiica ei.

Atunci când el s-a certat cu prieten
și a întrerupt orice legătură cu ei,
rugat de el, Martha i-a acceptat supu

Atunci când obiceiul de a bea pr
obișnuință, Martha a dat vina pe stre
deși jurase să nu se căsătorească nici
care are probleme cu băutura.

— Lumea mea se reducea la un
mi-a spus Martha, dar eu continua
pentru el merita să fac orice sacrifici

și motivul pentru care se află în cabinetul de cele mai multe ori, adevărul este că își dreptate. De unde știu? După săptămâni discuții, niciunul nu s-a clintit de pe poziția singurul motiv pentru care se prezintă la întâlnire este acela de a descoperi modalități noi explica și de a-și justifica punctele de vedere Pentru ei, schimbarea nu este o opțiune. Nu decât să aștepte ca celălalt să strige: „Foarte bine. Dumnezeule!"

său revoluționar privind elementele care existența căsniciilor, dr. John Gottman a unul dintre aceastea este abilitatea de a fi influența partenerului. Asta nu înseamnă că fii insipid sau ușor de manevrat. Înseamnă să informații noi, să fii dispus să schițezi din dimineții pentru a te pune de acord cu persoana celălalt și să fii dornic să accepți darul pe care influența partenerului prin faptul că te ajută conceptia despre lume.

-ți următorul lucru: *vi se pare mai important să aveți dreptate decât să aveți o relație?*

MINCIUNĂ: *Vă puteți obișnui să acceptați compromisuri care vă tulbură sufletul doar pentru a evita suferință, crezând că e vorba de iubire.*

ADEVĂR: *Suferința nu înseamnă iubire.*

cunoscut pe Theo, Martha avea cincizeci și se îndoia deloc în privința lucrurilor pe Divorțase în urmă cu șapte ani de un

bărbat cu care se măritase la o vârstă destul de fragedă. „Am făcut toate greșelile obișnuite, mi-a spus ea. M-am măritat imediat după ce am terminat colegiul, și niciunul dintre noi nu știa cine este de fapt și ce-și dorește. Până să ne dăm seama că nu ne doream unul pe celălalt, aveam deja doi copii. Divorțul a fost extrem de dureros, dar a reprezentat o decizie corectă din partea amândurora. Când l-am cunoscut pe Theo, știam ce-mi doresc. Aveam lista mea de articole negociabile și non-negociabile, dar nu știu cum s-a întâmplat că am ajuns să mă dezic de ele. M-am încăpățânat să-mi spun că situația era acceptabilă atunci când de fapt lucrurile nu stăteau deloc așa."

Într-o perioadă de trei ani, Martha a privit cum lista ei de non-negociabile este redusă la zero. Existau mereu circumstanțe atenuante, și ea se arăta mereu îngăduitoare, încercând să se pună de acord cu Theo.

Atunci când el a refuzat să accepte ca fiica și nepotica ei să vină în vizită pentru o săptămână, motivând că nu suportă zgomotul și mizeria pe care le face un bebeluș, Martha i-a spus fiicei ei să nu vină, deși așteptase cu atâta nerăbdare să fie bunică și simțea nevoia să fie alături de fiica ei.

Atunci când el s-a certat cu prietenii lor cei mai buni și a întrerupt orice legătură cu ei, deși a plâns și s-a rugat de el, Martha i-a acceptat supusă decizia.

Atunci când obiceiul de a bea prea mult a devenit obișnuință, Martha a dat vina pe stresul de la serviciu, deși jurase să nu se căsătorească niciodată cu un bărbat care are probleme cu băutura.

— Lumea mea se reducea la un glob micuț și dur, mi-a spus Martha, dar eu continuam să-mi spun că pentru el merita să fac orice sacrificiu.

— Merita să uiți de fericirea ta? am întrebat-o. Merita să-ți îndepărtezi prietenii și copiii? Merita să-ți pierzi respectul de sine?

Marthei îi era rușine că renunțase atât de ușor la nevoile ei după ce se măritase cu Theo, dar nu mai voia să fie singură. Își găsea scuze, motivând că o căsnicie nu înseamnă altceva decât un compromis, iar ea putea să-și îngăduie așa ceva. Apoi Theo i-a sugerat într-o zi că dacă tot le mergea atât de bine în toate privințele, mai puțin în ceea ce privește partea sexuală, poate că era mai bine ca el să aibă relații în afara căsniciei și s-o scape pe ea și de această povară.

— Și m-am trezit că efectiv iau în calcul și varianta asta, mi-a spus Martha. Atunci mi-am dat seama că îmi pierdusem cu totul echilibrul interior.

Am constatat de multe ori că oamenii, și în special femeile, se căsătoresc fără să știe care le sunt nevoile sau cum să ceară ceea ce-și doresc. Dar chiar și atunci când suntem foarte siguri în privința nevoilor noastre, e ușor să ne abatem de la drumul cel drept dacă ne lăsăm conduși de teama de respingere, de singurătate sau de conflict.

Întrebați-vă următorul lucru: ați făcut concesii care altădată vi s-ar fi părut de neconceput, sau ați acceptat inacceptabilul din cauza fricii?

7. MINCIUNĂ: *„Suntem doar noi doi împotriva lumii."*

ADEVĂR: *Nu puteți avea o căsnicie fericită dacă trăiți într-un buncăr.*

Mă aflam într-o zi într-un magazin
tâlnit cu o veche prietenă de-a mamei
mai văzusem de ani de zile. Mary arăt
că merge mai dreaptă, iar ochii îi străl
cată cu un costum roșu elegant.

Mary m-a întâmpinat cu un zâmbe
țișare, apoi, spre surprinderea mea, m
ei, George, murise cu trei luni în urmă

— Vai, Mary, am exclamat eu, îmi
N-am știut.

— Nu-i nicio problemă, Robin, mi-a
sunt în doliu. De fapt, mi-am reluat st
masteratul în istoria feminismului.
intru în învățământ. Îmi merge bine. B
decât bine.

A făcut o mică pauză, apoi a continua

— Mi-am redobândit libertatea. Tim
cinci de ani am fost servitoarea lui Ge
I-am dăruit toată viața mea. Iar acur
mai am de trăit, vreau să mă ocup de
simt niciun pic de durere. Ceea ce simt
bucur că mi-a rămas și mie puțin tim
concentra asupra propriei mele persoa

Deși am apreciat onestitatea brutală
bele ei m-au întristat. Când te gândeș
femeie plină de vitalitate și-a petrecut
viața sa prețioasă în felul acesta, iar eu
niciodată nimic. S-a priceput să-și păs
fost prizonieră într-o închisoare cu un
și nici măcar prietenii ei cei mai buni
de ce se întâmpla în realitate.

Dacă partenerul vă cere să rupeți c
exteriorul, dacă lumea dumneavoastră
pentru că sunteți îndrăgostiți, dacă ru

...să uiți de fericirea ta? am întrebat-o. Merita ...prietenii și copiii? Merita să-ți pierzi ...de sine?

...îi era rușine că renunțase atât de ușor la ...după ce se măritase cu Theo, dar nu mai voia ...Își găsea scuze, motivând că o căsnicie ...altceva decât un compromis, iar ea putea ...așa ceva. Apoi Theo i-a sugerat într-o zi ...îi mergea atât de bine în toate privințele, ...în ceea ce privește partea sexuală, poate că ...el să aibă relații în afara căsniciei și s-o ...de această povară.

...trezit că efectiv iau în calcul și varianta ...Martha. Atunci mi-am dat seama că îmi ...echilibrul interior.

...de multe ori că oamenii, și în special ...disprețuiesc fără să știe care le sunt nevoile ...ceea ce-și doresc. Dar chiar și atunci ...foarte siguri în privința nevoilor noastre, ...de la drumul cel drept dacă ne ...de teama de respingere, de singurătate

...următorul lucru: ați făcut concesii care altădată ...părut de neconceput, sau ați acceptat ...inacceptabilul din cauza fricii?

...*„Suntem doar noi doi împotriva lumii."*

...*Nu puteți avea o căsnicie fericită ...dacă trăiți într-un buncăr.*

Mă aflam într-o zi într-un magazin, când m-am întâlnit cu o veche prietenă de-a mamei mele, pe care n-o mai văzusem de ani de zile. Mary arăta minunat. Părea că merge mai dreaptă, iar ochii îi străluceau. Era îmbrăcată cu un costum roșu elegant.

Mary m-a întâmpinat cu un zâmbet larg și o îmbrățișare, apoi, spre surprinderea mea, mi-a spus că soțul ei, George, murise cu trei luni în urmă.

— Vai, Mary, am exclamat eu, îmi pare atât de rău. N-am știut.

— Nu-i nicio problemă, Robin, mi-a răspuns ea. Nu sunt în doliu. De fapt, mi-am reluat studiile și-mi dau masteratul în istoria feminismului. Am de gând să intru în învățământ. Îmi merge bine. Ba chiar mai mult decât bine.

A făcut o mică pauză, apoi a continuat cu îndrăzneală:

— Mi-am redobândit libertatea. Timp de cincizeci și cinci de ani am fost servitoarea lui George, sclava lui. I-am dăruit toată viața mea. Iar acum, indiferent cât mai am de trăit, vreau să mă ocup doar de mine. Nu simt niciun pic de durere. Ceea ce simt este ușurare. Mă bucur că mi-a rămas și mie puțin timp ca să mă pot concentra asupra propriei mele persoane.

Deși am apreciat onestitatea brutală a lui Mary, vorbele ei m-au întristat. Când te gândești că o astfel de femeie plină de vitalitate și-a petrecut zeci de ani din viața sa prețioasă în felul acesta, iar eu nu observasem niciodată nimic. S-a priceput să-și păstreze secretul. A fost prizonieră într-o închisoare cu un paznic nemilos, și nici măcar prietenii ei cei mai buni n-au avut habar de ce se întâmpla în realitate.

Dacă partenerul vă cere să rupeți orice legătură cu exteriorul, dacă lumea dumneavoastră devine mai mică pentru că sunteți îndrăgostiți, dacă rușinea și frica vă

țin prizonieri, atunci nu puteți avea o căsnicie fericită. Izolarea constituie o bună armă de apărare. În secret, în întuneric, nu trebuie să vă arătați durerea. Însă odată ce vorbiți despre ea și o aduceți la lumină, sunteți obligați s-o și înfruntați.

Întrebați-vă următorul lucru: este iubirea dumneavoastră expansivă și liberă, sau vă deconectează de la pulsul lumii?

8. **MINCIUNĂ:** *Dacă credeți în același Dumnezeu, veți împărtăși aceleași valori.*

ADEVĂR: *Valorile se reflectă în ceea ce* sunteți, *nu în ceea ce* credeți.

Ce înseamnă de fapt să împărtășești valori? Unii mi-au spus că au luat de soț sau de soție pe cineva care frecventa aceeași biserică, sinagogă sau moschee, pentru că aveau valori comune, dar au constatat apoi că partenerul nu era bun sau atent cu oamenii din jur. Am auzit de persoane care s-au căsătorit cu cineva care împărtășea aceeași ideologie politică, doar ca să-și dea seama cu stupoare că partenerul lor corect din punct de vedere politic era mai puțin tolerant în particular.

Valorile nu se reduc doar la afilierea religioasă sau la un partid politic. Ele reprezintă ADN-ul — Atitudinea Dominantă Naturală — relației dumneavoastră. Ele se reflectă în modul în care abordați viața, dacă sunteți optimiști sau cinici, darnici sau egoiști, deschiși sau înguști la minte, nemiloși sau iertători.

Julie a crescut într-o familie numeroasă de oameni credincioși. Mama ei le repetase de nenumărate ori fiicelor sale că în viața ei nu existase niciodată decât un

singur bărbat — tatăl lor — și că acesta
înaltă moralitate. Julie își dorea să le p
rilor ei copii că nu existase decât un
viața ei, așa că atunci când s-a culcat
că trebuia să se mărite cu el, ca să poa
perpetuarea corectitudinii morale care
într-un exemplu pentru copiii ei.

În anii care au urmat, a putut într-ad
fiicelor ei, așa cum auzise și ea de la m
rul bărbat care a existat în viața ei a
putea însă să le explice de ce acesta
urât, sau de ce venea seara acasă târzi
gea ea atât de mult.

Întrebați-vă următorul lucru: atitudinea
pe care le manifestă partenerul în
vă bucură și vă fac să vă simțiți plin
ori vă pun un nod în stomac și vă secăt

9. **MINCIUNĂ**: *Căsătoria face oam
ca prin farmec.*

ADEVĂR: *Persoana din fața altarul
cu persoana care va sta cu dumneavo
dimineața la micul dejun*

Câți dintre noi mergem la altar cu
sfințirea căsătoriei ne va schimba pa
Poate că pentru unii asta se cheamă cr
mă privește, eu o numesc negare ferm

Dacă lui îi place să vă controleze îna
vă face să credeți că nu va proceda la

...atunci nu puteți avea o căsnicie fericită. ...constituie o bună armă de apărare. În secret, în ...nu trebuie să vă arătați durerea. Însă odată ce ...ea și o aduceți la lumină, sunteți obligați ...

...-vă următorul lucru: este iubirea dumneavoastră ...ă și liberă, sau vă deconectează de la pulsul lumii?

...CIUNĂ: *Dacă credeți în același Dumnezeu, ...ați împărtăși aceleași valori.*

...AR: *Valorile se reflectă în ceea ce* sunteți, *nu în ceea ce* credeți.

...semnă de fapt să împărtășești valori? Unii ...ți au luat de soț sau de soție pe cineva care ...mersi biserică, sinagogă sau moschee, pen... valori comune, dar au constatat apoi că ...nu era bun sau atent cu oamenii din jur. Am ...persoane care s-au căsătorit cu cineva care ...aceeași ideologie politică, doar ca să-și dea ...seama că partenerul lor corect din punct de ...era mai puțin tolerant în particular.

...nu se reduc doar la afilierea religioasă sau la ...politic. Ele reprezintă ADN-ul — Atitudinea ...Naturală — relației dumneavoastră. Ele se ...modul în care abordați viața, dacă sunteți ...critici, darnici sau egoiști, deschiși sau ...nemiloși sau iertători.

...crescut într-o familie numeroasă de oameni ...Mama ei le repetase de nenumărate ori ...în viața ei nu existase niciodată decât un

singur bărbat — tatăl lor — și că acesta era un semn de înaltă moralitate. Julie își dorea să le poată spune viitorilor ei copii că nu existase decât un singur bărbat în viața ei, așa că atunci când s-a culcat cu Robert a știut că trebuia să se mărite cu el, ca să poată garanta astfel perpetuarea corectitudinii morale care o va transforma într-un exemplu pentru copiii ei.

În anii care au urmat, a putut într-adevăr să le spună fiicelor ei, așa cum auzise și ea de la mama sa, că singurul bărbat care a existat în viața ei a fost tatăl lor. Nu putea însă să le explice de ce acesta se purta atât de urât, sau de ce venea seara acasă târziu, ori de ce plângea ea atât de mult.

Întrebați-vă următorul lucru: atitudinea și comportamentul pe care le manifestă partenerul în societate vă bucură și vă fac să vă simțiți plini de viață ori vă pun un nod în stomac și vă secătuiesc spiritual?

9. MINCIUNĂ: *Căsătoria face oamenii mai buni ca prin farmec.*

ADEVĂR: *Persoana din fața altarului va fi aceeași cu persoana care va sta cu dumneavoastră la masă dimineața la micul dejun.*

Câți dintre noi mergem la altar cu convingerea că sfințirea căsătoriei ne va schimba partenerul în bine? Poate că pentru unii asta se cheamă credință. În ceea ce mă privește, eu o numesc negare fermă.

Dacă lui îi place să vă controleze înainte de nuntă, ce vă face să credeți că nu va proceda la fel și după aceea?

Dacă ei nu îi place sexul înainte de nuntă, ce vă face să credeți că îi va plăcea după aceea?

Dacă el nu reușește să aibă un loc de muncă stabil înainte de nuntă, ce vă face să credeți că va reuși după aceea?

Dacă ea bea prea mult înainte de nuntă, ce vă face să credeți că va bea mai puțin după aceea?

Dacă partenerul dumneavoastră nu ar avea un picior, n-o să spuneți: „Sper să-i crească un picior", ci „Mă căsătoresc cu cineva care are doar un picior". Însă nu întotdeauna aplicăm raționamentul acesta logic la viețile noastre intime. Când vine vorba de căsătorie, suntem în stare să ne comportăm ca și cum cei care sunt lipsiți de viață din punct de vedere emoțional, goi din punct de vedere spiritual, nepoliticoși sau egoiști se vor transforma după nuntă și vor da naștere unei relații. Nu-i vedem așa cum sunt în realitate. Este vital să o facem!

Întrebați-vă următorul lucru: iubiți persoana pe care o vedeți astăzi, sau persoana care va deveni după ce o veți constrânge, bate la cap, implora și tortura ca să se schimbe?

10. MINCIUNĂ: *Căsătoria este un bilet sigur către respectul de sine.*

ADEVĂR: *Trebuie să fii întreg înainte să te poți uni.*

— Mi s-a părut că era destul de drăguț, mi-a spus Gillian despre bărbatul cu care se căsătorise. Destul de drăguț!

A dat din cap, nevenindu-i să creadă că a putut să accepte așa ceva.

— Nu eram îndrăgostită de Sam câ
cu el. Nu simțeam niciun pic de pasiun
măritat pentru că aveam douăzeci și n
știam dacă o să mai apară altă ocazie.
iubisem cel mai mult mă părăsiseră. A
că era poate cel mai bun lucru pe care

Acum, când avea patruzeci și trei d
treisprezece ani, Gillian se simțea dep
în toți anii care se scurseseră de atun
devenise cu nimic mai bună. Am în
mers la altar cu un om pe care nu-l iub

— Cred că motivația este ascunsă î
proaste pe care o am despre mine, ma
privește aspectul meu fizic, mi-a mărtu
un copil gras și, deși reușisem să sl
mult, încă mai aveam celulită și mi se
nea moale. De fiecare dată când se te
eram convinsă că asta se datora faptul
doreau o femeie cu un corp mai frumo
mi-a spus nimeni niciodată ceva în sen

La un anumit nivel, Gillian a crezut
conferi siguranță și că îi va îmbunătăț
ea însăși. În public, ea și Sam dădea
cuplu bine consolidat, în realitate însă
conexiune între ei. Relația lor era un
până și sexul era mecanic. Gillian știa
cel puțin două aventuri în timpul căsnic
gândise în repetate rânduri să-l părăse
dise totuși de dragul fiicei lor și pentru
că nimeni altcineva nu o va dori.

— Spune-mi un lucru, am întreba
Ți-ar plăcea ca fata ta să aibă o căsnicie

Gillian a părut surprinsă de întreb
însă a izbucnit în lacrimi. Întrebarea at

...i nu îi place sexul înainte de nuntă, ce vă face ...ți că îi va plăcea după aceea?
...l nu reușește să aibă un loc de muncă stabil ...de nuntă, ce vă face să credeți că va reuși după

...bea prea mult înainte de nuntă, ce vă face să ...ă va bea mai puțin după aceea?
...punerul dumneavoastră nu ar avea un picior, ...Sper să-i crească un picior", ci „Mă căsă- ...oneva care are doar un picior". Însă nu întot- ...plicăm raționamentul acesta logic la viețile ...Când vine vorba de căsătorie, suntem în ...comportăm ca și cum cei care sunt lipsiți de ...punct de vedere emoțional, goi din punct de ...spiritual, nepoliticoși sau egoiști se vor trans- ...nuntă și vor da naștere unei relații. Nu-i ...sunt în realitate. Este vital să o facem!

...-ți următorul **lucru:** iubiți persoana pe care o vedeți ...persoana care va deveni după ce o veți constrânge, ...implora și tortura ca să se schimbe?

...MINCIUNĂ: *Căsătoria este un bilet sigur ...ătre respectul de sine.*

...Trebuie să fii întreg înainte să te poți uni.

...părut că era destul de drăguț, mi-a spus ...bărbatul cu care se căsătorise. Destul de ...nevenindu-i să creadă că a putut să

— Nu eram îndrăgostită de Sam când m-am măritat cu el. Nu simțeam niciun pic de pasiune. Cred că m-am măritat pentru că aveam douăzeci și nouă de ani și nu știam dacă o să mai apară altă ocazie. Bărbații pe care-i iubisem cel mai mult mă părăsiseră. Așa că mi-am zis că era poate cel mai bun lucru pe care puteam să-l fac.

Acum, când avea patruzeci și trei de ani și o fată de treisprezece ani, Gillian se simțea deprimată pentru că în toți anii care se scurseseră de atunci relația lor nu devenise cu nimic mai bună. Am întrebat-o de ce a mers la altar cu un om pe care nu-l iubea.

— Cred că motivația este ascunsă în spatele părerii proaste pe care o am despre mine, mai ales în ceea ce privește aspectul meu fizic, mi-a mărturisit ea. Am fost un copil gras și, deși reușisem să slăbesc destul de mult, încă mai aveam celulită și mi se părea că am carnea moale. De fiecare dată când se termina o relație, eram convinsă că asta se datora faptului că bărbații își doreau o femeie cu un corp mai frumos, chiar dacă nu mi-a spus nimeni niciodată ceva în sensul ăsta.

La un anumit nivel, Gillian a crezut că mariajul îi va conferi siguranță și că îi va îmbunătăți părerea despre ea însăși. În public, ea și Sam dădeau senzația unui cuplu bine consolidat, în realitate însă nu exista nicio conexiune între ei. Relația lor era una rece, formală; până și sexul era mecanic. Gillian știa că Sam avusese cel puțin două aventuri în timpul căsniciei lor și, deși se gândise în repetate rânduri să-l părăsească, se răzgândise totuși de dragul fiicei lor și pentru că își imaginase că nimeni altcineva nu o va dori.

— Spune-mi un lucru, am întrebat-o cu blândețe. Ți-ar plăcea ca fata ta să aibă o căsnicie ca a voastră?

Gillian a părut surprinsă de întrebarea mea, apoi însă a izbucnit în lacrimi. Întrebarea atinsese un punct

sensibil. Imaginea fiicei ei ducând o viață atât de searbădă a umplut-o de spaimă.

— Și atunci de ce crezi că pentru *tine* e ceva acceptabil?

A fost un moment de revelație pentru Gillian.

Dacă puteți răspunde afirmativ la această întrebare, și chiar v-ați *dori* un mariaj identic pentru copilul dumneavoastră, foarte bine. Dar dacă răspunsul este negativ, trebuie să vă gândiți ce semnifică acest lucru și cum veți proceda ca să faceți o schimbare, astfel încât fiul sau fiica dumneavoastră să nu vizualizeze căsnicia ca pe un tărâm al tristeții, al umilinței sau al renunțării la identitatea personală.

Întrebați-vă următorul lucru: căsnicia dumneavoastră vă împinge în sus sau vă trage în jos?

Asumați-vă consecințele

Faptul că ați răspuns la aceste întrebări fără rușine sau sentimente de vinovăție constituie un prim pas reușit în analiza onestă a propriei dumneavoastră persoane și relații. E posibil să descoperiți minciuni ascunse care vă împiedică să obțineți fericirea și intimitatea pe care vi le doriți. Cum intenționați să vă folosiți de aceste informații?

Aveți trei posibilități:

- Să suferiți în continuare.
- Să căutați soluții pentru împlinirea fanteziei în afara căsniciei sau a relației, lucru care va genera invariabil mai multă suferință, dramă și traume.
- Să vedeți ce se poate întâmpla atunci când trăiți în adevăr.

Oamenii îmi spun deseori că li se p
renunțe la vechile obiceiuri sau că sun
să se mai schimbe. Dar atunci când ade
musafir bine-venit în casa dumneavoa
mai istovitor decât să încercați cu to
faceți din relația pe care o aveți o pov
au trăit fericiți până la adânci bătrâne
că minciunile conduc la durere, în ti
face loc fericirii în viața dumneavoast
disperați să credeți într-o iluzie, nu
decât de suferință.

Mi s-a întâmplat de multe ori să a
soane afirmând: „Căsnicia este o lu
acesta ar fi scopul ei principal. Mă gând
cial la Rhonda și Edward, un cuplu d
care a venit la mine pentru consiliere. E
că emanau nefericire prin fiecare por. E
El era posac. La începutul ședinței, Rh
turisit că, în ciuda problemelor pe car
hotărâți să-și salveze căsnicia.

— Știu că o căsnicie presupune m
mi-a spus ea pe un ton din care puteai
titate cam câte eforturi era nevoită să f

— Și în ce constă această muncă di
bat-o.

M-a privit nedumerită.

— Ce vrei să spui?

— Ai zis că o căsnicie implică multă
răspuns. Despre ce fel de strădanie este

— Știi și tu, mi-a răspuns ea iritată.
chinuiești să supraviețuiești de la o zi l
dorești să mergi mai departe.

— Asta nu este definiția căsătoriei,
Asta este definiția suferinței.

magineaa fiicei ei ducând o viață atât de sear-
umplut-o de spaimă.
atunci de ce crezi că pentru *tine* e ceva acceptabil?
un moment de revelație pentru Gillian.
puteți răspunde afirmativ la această întrebare,
-ați *dori* un mariaj identic pentru copilul dum-
, foarte bine. Dar dacă răspunsul este nega-
să vă gândiți ce semnifică acest lucru și cum
da ca să faceți o schimbare, astfel încât fiul
dumneavoastră să nu vizualizeze căsnicia ca
al tristeții, al umilinței sau al renunțării la
personală.

-vă următorul lucru: căsnicia dumneavoastră
vă împinge în sus sau vă trage în jos?

Asumați-vă consecințele

ați răspuns la aceste întrebări fără rușine
de vinovăție constituie un prim pas
liza onestă a propriei dumneavoastră per-
relații. E posibil să descoperiți minciuni
vă împiedică să obțineți fericirea și intimi-
le doriți. Cum intenționați să vă folosiți
informații?
posibilități:

în continuare.
soluții pentru împlinirea fanteziei în
căsniciei sau a relației, lucru care va genera
mai multă suferință, dramă și traume.
ce se poate întâmpla atunci când trăiți în

Oamenii îmi spun deseori că li se pare prea greu să renunțe la vechile obiceiuri sau că sunt prea bătrâni ca să se mai schimbe. Dar atunci când adevărul nu este un musafir bine-venit în casa dumneavoastră, nimic nu e mai istovitor decât să încercați cu tot dinadinsul să faceți din relația pe care o aveți o poveste de genul „și au trăit fericiți până la adânci bătrânețe". Țineți minte că minciunile conduc la durere, în timp ce adevărul face loc fericirii în viața dumneavoastră. Dacă sunteți disperați să credeți într-o iluzie, nu veți avea parte decât de suferință.

Mi s-a întâmplat de multe ori să aud diverse persoane afirmând: „Căsnicia este o luptă", de parcă acesta ar fi scopul ei principal. Mă gândesc în mod special la Rhonda și Edward, un cuplu de vârstă mijlocie care a venit la mine pentru consiliere. Era vizibil faptul că emanau nefericire prin fiecare por. Ea era mânioasă. El era posac. La începutul ședinței, Rhonda mi-a mărturisit că, în ciuda problemelor pe care le aveau, erau hotărâți să-și salveze căsnicia.

— Știu că o căsnicie presupune multă strădanie, mi-a spus ea pe un ton din care puteai deduce cu exactitate cam câte eforturi era nevoită să facă.

— Și în ce constă această muncă dificilă? am întrebat-o.

M-a privit nedumerită.

— Ce vrei să spui?

— Ai zis că o căsnicie implică multă strădanie, i-am răspuns. Despre ce fel de strădanie este vorba?

— Știi și tu, mi-a răspuns ea iritată. E o luptă. Să te chinuiești să supraviețuiești de la o zi la alta, să te străduiești să mergi mai departe.

— Asta nu este definiția căsătoriei, i-am replicat eu. Asta este definiția suferinței.

Dacă sunteți de părere că o căsnicie presupune multă muncă, trebuie să vă puneți următoarele întrebări:

Care este scopul acestei munci dificile?

Care este răsplata?

O căsnicie nu presupune „executarea unei sentințe". Nu este o condamnare pe viață la durere, umilință și suferință. Nici nu este echivalentă cu o slujbă care te sleiește de puteri. O să vă dau o veste surprinzătoare: în realitate, iubirea nu aduce suferință. O căsnicie reușită nu rănește.

Suferința apare atunci când minciunile pe care le aduci într-o relație se lovesc de adevărul pe care-l implică traiul alături de o altă ființă umană. Dacă aveți impresia că în ziua nunții veți pătrunde într-o lume de vis, că veți fi ridicați la cer și că veți pluti pe un nor alb, o să vă doară al naibii de tare când o să vă treziți înapoi pe pământ. Singura modalitate de a evita șocul suferinței, precum și durerea pe care o veți resimți apoi ani întregi, este să renunțați la iluziile romantice și să vă găsiți fericirea în realitate. Credeți-mă pe cuvânt, nu e chiar așa de înspăimântător pe cât pare. Realitatea poate fi mai incitantă și mai pasionantă decât orice basm.

Exaltarea romantică nu e un sentiment nepotrivit. Euforia sentimentală este fără doar și poate o senzație plăcută. Trebuie să știți însă că acestea nu sunt lucruri de durată — și să decideți în consecință că o viață plină de bucurii trebuie clădită pe un fundament mai solid.

Într-o uniune reală, nevoile dumneavoastră au posibilitatea să-și găsească împlinirea. Puteți să fiți martorii vieții celuilalt și ai vieții în cuplu, dar nu așa cum pretindeți că sunteți, ci așa cum sunteți în realitate. În cadrul generos al iubirii sincere, vi se permite să existați și să îi dați voie partenerului să existe. Fuziunea,

sau o uniune vagă, nu reprezintă o cerință necesară sau un scop în sine.

Am participat de curând la o conferință, unde unul dintre oratori a făcut următoarea afirmație: „Adevărul precedă iubirea." *Drept la țintă!* mi-am zis eu. Adevărul trebuie să preceadă iubirea. În caz contrar, ceea ce luăm drept iubire e de fapt doar o iluzie. Promisiunea adevărului este libertatea. Puteți să stați în fața altarului și să spuneți: „Nu mă aflu aici pentru că mă simt obligat. Nu mă aflu aici pentru că simt că fără tine o să mor. Nu mă aflu aici pentru că asta este ultima ocazie pe care o mai am. Nu mă aflu aici pentru că părinții mei vor fi încântați, pentru că totul a fost plătit în avans, pentru că mi-e prea jenă să mai dau înapoi. Mă aflu aici pentru că te aleg pe tine. Ne aflăm aici unul în fața celuilalt și nu e niciun paravan între noi. Tu mă vezi pe *mine*. Eu te văd pe *tine*. Și spunem «Da!». Este un da desăvârșit, spus în cunoștință de cauză. Suntem împreună pentru că asta este opțiunea noastră." Asta înseamnă iubire matură.

Cartea aceasta își propune să vă ajute să faceți alegeri mai bune. Dacă sunteți în căutarea unui partener, dacă plănuiți să vă căsătoriți sau dacă sunteți deja căsătoriți și aveți senzația că vă aflați într-un labirint de mistere nerezolvate, puteți face ca relația dumneavoastră să vă aducă amândurora mai multe satisfacții și împliniri. Puteți face în așa fel ca ziua de mâine să fie mai bună decât cea de azi. Nu trebuie decât să vă prezentați la datorie — datoria pe care o aveți față de dumneavoastră înșivă și față de partener de a construi o relație în care să merite să rămâneți și pentru care să merite să trăiți.

2

VENIȚI ÎN FAȚA ALTARULUI MATURIZAȚI ȘI ÎN CUNOȘTINȚĂ DE CAUZĂ

„Când eram copil, vorbeam ca un copil, simțeam ca un copil, gândeam ca un copil; când m-am făcut om mare, am lepădat ce era copilăresc."

1 Corinteni, 13, 11

M-am măritat când aveam douăzeci și trei de ani cu un bărbat cu care eram împreună de la optsprezece ani. Credeam că sunt pregătită. Parcursesem rapid toate etapele educației și carierei mele. Terminasem liceul la șaisprezece ani, facultatea la douăzeci, și tocmai îmi luasem masteratul. Planurile mele profesionale se realizau parcă de la sine. Călătorisem în toată lumea și cunoscusem viața în toată diversitatea ei. Credeam că mă maturizasem. Mi-am luat licența într-o sâmbătă și m-am măritat sâmbăta următoare.

Fostul meu soț este un om foarte bun. Ca și mine, provenea dintr-o familie stabilă și iubitoare. Părinții noștri erau căsătoriți de mai bine de patruzeci de ani. Ne-am prezentat în fața altarului cu toată încrederea și speranța caracteristice unei iubiri tinere.

Intențiile noastre au fost bune, dar habar n-aveam cine suntem, spre ce ne îndreptăm sau ce eram pe cale să creăm. Când mă uit la pozele din ziua aceea, văd o tânără cu un zâmbet radios, îmbrăcată cu o rochie superbă, îndreptându-se spre altar cu tatăl său la braț. Privind-o alături de frumosul ei soț, îi citesc în ochi

dorința de a avea o viață fericită alături de el, până la adânci bătrânețe. Acum însă n-o mai recunosc. Poate că, în felul ei, fata aceea avea ceva experiență de viață, dar nu înțelegea ce înseamnă să fii căsătorit. Nu știa cum să-și împlinească dorințele sau cum să le împlinească pe ale soțului ei.

Chiar dacă mă iubea, asta nu înseamnă că el era mai pregătit decât mine. Căsnicia noastră a durat doar cinci ani, iar divorțul a fost traumatizant, cum sunt de altfel toate divorțurile, dar mai mult decât orice, a fost un divorț dureros, pentru că fuseserăm prieteni atât de buni, fuseserăm atât de apropiați de familiile noastre și avuseserăm parte de nenumărate momente de bucurie. A fost o despărțire care ne-a frânt inimile și care a lăsat în urmă o durere constantă, continuă. Cred că vorbesc în numele amândurora atunci când spun că ne-a trebuit foarte mult timp ca să ajungem la o formă oarecare de maturizare și de vindecare. Eram două persoane de treabă, dar încă nu eram adulți. Jurămintele noastre au fost sincere, dar până la urmă n-au însemnat altceva decât niște promisiuni rostite de niște oameni care nu știau cine erau cu adevărat și ce-și doreau în realitate.

Primul jurământ de căsătorie ar trebui să sune astfel: *Mărturisesc că vin în fața altarului maturizat și în cunoștință de cauză.* Nu ca o fetiță care vrea să-și împlinească o fantezie. Nu ca un băiețel speriat care se află acolo pentru că așa se cuvine. Nu ca Făt-Frumos sau Ileana Cosânzeana. Nu din dorința de a împlini așteptările mamei dumneavoastră. Nu pentru că vreți să fiți invidiați de toți prietenii.

Deschideți bine ochii. Priviți cu luare-aminte. Cine este persoana care stă acum în fața dumneavoastră? Și nu mă refer la persoana pe care ați îmbrăcat-o atât de frumos, ca să fiți siguri că se potrivește cu visurile

dumneavoastră legate de nuntă, sau la persoana căreia îi veți pretinde să se schimbe după ce vă veți fi căsătorit, astfel încât să corespundă dorințelor pe care le nutriți, ci la femeia sau bărbatul real, aflat lângă dumneavoastră în acest moment.

Imaginea este un pic încețoșată? Oare căsătoria este asemeni unei întâlniri cu o persoană necunoscută? Oare chiar vă aventurați așa, orbește? (Și țineți cont că, de obicei, întâlnirile cu necunoscuți nu au șanse de reușită!) Aveți nelămuriri pe care așteptați să le aduceți în discuție după ce va fi trecut toată euforia? Aveți dubii mari, însă vă închipuiți că vor dispărea ca prin farmec la sfârșitul ceremoniei? Ei bine, trebuie să vă spun ceva. Momentul potrivit pentru o imagine clară și pentru a spune lucrurilor pe nume este acum, înainte de nuntă. Știu cât de greu vă este. Nimănui nu-i place să tulbure apele sau să facă valuri. Pot să înțeleg cât de dificil este să rămâi cu picioarele pe pământ și să rupi vraja, să înăbuși toate sentimentele acelea plăcute, amețitoare — ale amândurora. Dar numai spunând adevărul puteți înfrunta momentul ca niște adulți, afirmând: *Viața mea contează... viețile noastre laolaltă contează; te respect și mă respect în egală măsură.*

Aș vrea să vă mai atrag atenția asupra unui fapt: ideea de nuntă modernă v-a întins o cursă. Trebuie să fiți vigilenți. Să stați cu ochii în patru. Nu este ușor să fii adult atunci când societatea promovează mitul copilului. Dar dacă vă hotărâți să urmați acest drum eronat, consecințele pot fi grave.

În primăvara anului 2005, o națiune întreagă a urmărit cu sufletul la gură povestea unei femei din Georgia, pe nume Jennifer Wilbanks, care a devenit cunoscută ca „Mireasa fugară". Jennifer a dispărut cu o săptămână înainte de nuntă, declanșând masive operațiuni de

căutare la nivel național. Oamenii credeau că viitoarea mireasă fusese răpită în timp ce făcea jogging. Toată lumea se aștepta la un final tragic. Apoi, scenariul standard a luat o întorsătură nebunească. La patru zile după dispariție, Jennifer și-a făcut apariția în Albuquerque, New Mexico. Publicul a rămas uluit când adevărul a ieșit la iveală: Jennifer își pusese într-adevăr pantofii de alergat în ziua aceea, dar își luase și un bilet de autobuz. În timp ce familia și prietenii o căutau fără niciun rezultat, Jennifer călătorea cu autobuzul, traversând țara fără o destinație precisă. Mai simplu spus, fugise. Nici măcar prietenii ei cei mai apropiați nu puteau pricepe ce se întâmplase. „Era atât de fericită, insistau ei. Un cuplu perfect. Era atât de încântată de nunta asta."

Jennifer nu știa cum să-și justifice faptele. Poate că o copleșise intensitatea pregătirilor de nuntă, care presupuneau opt petreceri ale miresei și douăsprezece domnișoare de onoare. Poate că o îngrozise însăși dimensiunea evenimentului, la care erau așteptați să participe șase sute de oaspeți. Sau poate că începuse să aibă dubii în privința măritișului.

Mulți s-au mirat că Jennifer n-a spus pur și simplu că nu putea să facă față. De ce a trebuit să-și facă rudele, logodnicul, prietenii și, în final, întreaga națiune, să treacă printr-un asemenea calvar traumatizant și costisitor?

Poate că a încercat să-și exprime temerile cu voce tare și a fost ridiculizată. Poate că a scos un strigăt de ajutor timid, dar toată lumea era atât de ocupată cu preparativele de nuntă, încât n-a auzit-o nimeni. Poate că i-a fost prea rușine să dea glas îndoielilor, pentru că prietenii îi spuneau întruna cât de norocoasă era și cât de fericită ar fi trebuit să fie. Era logodită cu un băiat minunat, provenind dintr-o familie locală de vază. Din diverse mărturii, se știa că el o adora și că ar fi făcut

orice pentru ea. Oare în acest „orice" nu era inclusă și capacitatea lui de a-i înțelege îndoielile, de a-i vedea tulburarea, chiar dacă asta presupunea anularea sau amânarea nunții? Deseori, atunci când spunem „Aș face orice pentru tine pentru că te iubesc", nu suntem dispuși să mergem atât de departe încât să ascultăm lucruri pe care nu vrem să le auzim. Așa că, până la urmă, se poate întâmpla ca presiunea, cumulul de pretenții, investiția făcută de familie și prieteni, avalanșa copleșitoare de întâmplări, caracterul inevitabil al întregului eveniment să o fi făcut pe Jennifer să păstreze tăcerea. Dacă ar fi spus adevărul, acesta ar fi devenit realitate. Nu putea să vorbească, așa că a fugit. Iar când s-a întors în Georgia, fuga ei a fost calificată de toată lumea ca fiind un gest atât de lipsit de noimă, atât de *nebunesc*, încât logodnicul a convins-o să se interneze într-un spital de boli mintale. S-ar părea că nu exista o altă explicație plauzibilă pentru faptele ei decât o cădere nervoasă totală.

Vă întrebați care este adevărul? Probabil că Jennifer *chiar a suferit* o cădere nervoasă. Nu *din cauză* că a fugit, ci *premergător* fugii. Complacerea în minciună poate avea acest efect asupra oamenilor. Deși nu vreau să sugerez că a te folosi de banii contribuabililor și a-ți speria de moarte familia și prietenii sunt lucruri acceptabile, îmi imaginez că Jennifer încerca să fugă mai degrabă înspre adevăr decât înspre minciună.

De la statutul de ceremonie sacră, nunta modernă a căpătat proporțiile unui spectacol de teatru. Accentul se pune mai puțin pe jurăminte și pe relația celor doi, și mai mult pe verighete, rochii, restaurante, invitații de nuntă, aranjamente florale, mâncare, torturi, muzică, filmări, fotografii, petreceri și luni de miere. Rezultatul: o zi de fantezie, urmată de una sau două săptămâni tot

de fantezie, și apoi de o viață întreagă de realitate nemiloasă, violentă. Ocupați până peste cap cu pregătirile, nefericiții miri sunt obligați de fapt să spună: „Dragul meu sau draga mea, iubirea vieții mele, nu prea am timp acum să te ascult și să-ți spun ce simt sau să stau să ascult ce simți tu, dar nu-ți face griji. O să avem timp suficient să ne certăm pe viață și pe moarte în următorii douăzeci și cinci de ani."

Dacă ar exista un indicator luminos pentru așa ceva, pe el ar scrie: PERICOL, PERICOL. Este o cale sigură spre eșec.

Trebuie să fim atenți la valorile pe care le promovăm atunci când concepem imaginea nunții ideale. Încurajând expunerea permanentă a minciunilor, suntem reduși la statutul de complici. Există o emisiune pe postul de televiziune The Learning Channel care se numește *For Better or for Worse* (*La bine și la rău*). S-a întâmplat să o urmăresc într-o zi când se difuza episodul intitulat „Nunta de 100 de carate". Un cuplu primea 100 000 $, iar sarcina lui era să cheltuiască toți banii într-o singură săptămână pentru a-și oferi o nuntă extravagantă. Era ceva realizabil? Sigur că da. Numai pe restaurant și pe mâncarea de la petrecere au cheltuit o sumă enormă. Alte câteva mii de dolari i-au dat pe aranjamentele florale, printre care și petalele a zece mii de trandafiri așternute de-a lungul culoarului spre altar și până la ultimele trepte din fața bisericii. Mireasa era în culmea fericirii pentru că avea parte de nunta pe care o visase. Consternată, m-am întrebat ce anume învățase cuplul respectiv de la The Learning Channel. Bănuiesc că aflaseră că dacă ai bani îți poți cumpăra o senzație asemănătoare fericirii. Sau că banii îți permit să-ți cumperi luxul cel mai orbitor, oferindu-ți și oportunitatea ca toată lumea să-l contemple. La urma urmei, a fost un

eveniment filmat și prezentat apoi la televizor. Adio intimitate. Ziua lor specială fusese transformată într-un eveniment televizat. M-aș mai fi liniștit un pic în ceea ce-i privește dacă o parte din bani ar fi fost investiți în consiliere premaritală, însă totul a fost cheltuit pe extravaganță. Nu ar fi nicio problemă dacă o astfel de ceremonie frumoasă ar avea la bază fundamentul adevărului. Dar, uneori, cu cât e mai grandios evenimentul, cu atât mai multe lucruri are de ascuns. Opulența devine o momeală care face în așa fel ca toate privirile să rămână ațintite asupra suprafeței poleite, iar minciunile și durerile ascunse să nu fie remarcate de nimeni. Pentru binele majorității mireselor, societatea le învață pe femei că așa e bine să facă. Ele nu aud altceva decât ideea potrivit căreia cu cât nunta este mai ieșită din comun, cu atât iubirea este mai mare. Deși nu sunt statistician, știu totuși că aici nu există niciun sâmbure de adevăr. Este vorba de o relație inversată — pe măsură ce o parte se ridică, cealaltă parte coboară. Cu cât fanfaronada obligatorie este mai impozantă, cu atât mai scăzut este prețul pe care-l punem pe calitatea relației interioare. Și nu uitați că indiferent care ar fi aspectul pe care punem preț, acela va căpăta dimensiuni considerabile. Așadar, dacă pentru dumneavoastră este mai important să aveți o nuntă magnifică decât să sădiți și să cultivați roadele unei căsnicii extraordinare, s-ar putea să vă alegeți cu nunta visurilor pe care le nutriți și cu un mariaj de coșmar.

Presupun că, mai devreme sau mai târziu, un *reality show* intitulat *Bridezillas (Nu-i ușor să fii mireasă!)* tot ar fi apărut pe micile ecrane. Un format ce aparține canalului Women's Entertainment (WE), *Bridezillas* urmărește viitoare mirese „de foarte bună condiție" pe parcursul pregătirilor de nuntă. Subtitlul programului este

„Urmăriți mirese adevărate transformându-se din îngeri în demoni".

Miresele din programul respectiv nu numai că se comportă ca niște copii răsfățați, dar mai și consideră că au tot dreptul să se poarte așa, pentru că, până la urmă, e vorba de „CEA MAI IMPORTANTĂ ZI DIN VIAȚA MEA". Ele își asumă responsabilitatea de a se înfățișa la altar — dacă se poate spune așa! —, fără însă să dea dovadă că s-au maturizat. Într-unul dintre episoade, am putut vedea o mireasă dezamăgită năpustindu-se ca o furtună spre altar, mânioasă foc deoarece organizatorul de nunți pe care-l angajase scăpase din vedere un detaliu minor. Sunt absolut convinsă că, în timp ce-și rostea jurămintele, nu se gândea la mirele ei sau la viitorul lor împreună. În schimb, probabil că țesea în minte planuri de răzbunare împotriva organizatorului de nunți.

Din punct de vedere social, nunțile au ajuns să fie asociate cu ideea de eveniment, și cu cât sunt mai grandioase, cu atât mai bine. Considerăm că e bine să facem datorii mari, să petrecem doi ani cu alegerea restaurantului, a firmei de catering, a aranjamentelor florale, a felurilor de mâncare, a formației care va cânta la petrecere, a tortului miresei. Oare cât timp ne mai rămâne să ne gândim serios la jurăminte sau la fundamentul pe care ne vom clădi căsnicia?

Când i-am vorbit unei prietene despre ceea ce intenționam să scriu în această carte, ea s-a încruntat și mi-a spus: „Robin, tu încerci să spulberi un vis." N-avea dreptate. Eu cred în visuri. Dar îmi doresc ca visul unui cuplu să fie cel al unei relații solide, reale, o relație care să existe și după ce toată agitația nunții se stinge și nu vor mai fi decât ei doi, în sfârșit împreună. Trebuie să ne dăm seama că fantezia este o piedică în calea realității.

Trebuie să acceptăm faptul că o rată a divorțului de 50 la sută este o realitate, pentru că revenirea cu picioarele pe pământ este o senzație mult prea dureroasă. Și apropo, dintre cuplurile care rămân căsătorite, prea puține reușesc să își respecte jurămintele de iubire, prețuire și grijă. Iar asta înseamnă tot suferință.

Oare nunta dumneavoastră constituie deja un impediment în calea unei căsnicii fericite? Este o întrebare importantă. Dar haideți să dăm un pic timpul înapoi. Înainte chiar de a vă apuca să curtați pe cineva, trebuie să fiți niște adulți adevărați.

Adevărul în alegerea partenerului

Visătoare frumoasă caut necunoscut înalt, prezentabil, care să fie romantic, pasional, înstărit, experimentat, puternic și să știe să sărute bine.

Sună oare ca un anunț matrimonial tipic? Sigur că da — doar dacă anunțul ar fi fost redactat de Frumoasa din Pădurea Adormită. Mulți dintre noi exultăm atunci când ne îndreptăm spre altar, trăind încă sub vraja visurilor pe care ni le-am făcut încă din copilărie. Când vine vorba de orice alt domeniu din viața noastră, ne comportăm ca niște indivizi inteligenți, puternici și stabili, dar când pornim în căutarea iubirii și a unui inel, genunchii noștri tremură incontrolabil. Semnificația iubirii și a căsătoriei se amestecă cu noțiuni de basm.

Dacă sunteți în căutarea unui Făt-Frumos care să vă trezească din inerția vieții dumneavoastră cu puterea sărutului său magic, dați-mi voie să vă amintesc că basmul se termină imediat după acest episod. Nu știm ce se întâmplă cu frumoasa trezită la viață și cu prințul ei

după ce dispar în galopul armăsarului. Elementul care asigură starea de conservare perfectă a basmelor este ignoranța noastră în ceea ce privește restul poveștii. Cine poate spune dacă Frumoasa din Pădurea Adormită nu-i declară mai târziu lui Făt-Frumos: „Mulțumesc pentru sărut, dar situația asta nu e deloc pe placul meu." Sau poate că prințul ajunge în cele din urmă să-i spună frumoasei sale: „Te-am iubit pe când dormeai, dar acum, că te-ai trezit, nu pot să te sufăr."

Făt-Frumos nu există, chiar dacă se întâmplă să fiți o prințesă adevărată — cum de altfel a descoperit și Diana mai înainte de a se mărita cu Prințul Charles. Mai târziu, după ce mariajul regal a eșuat, Diana a mărturisit că luase în considerare posibilitatea de a anula nunta, dar au convins-o prietenele ei să meargă mai departe, spunându-i: „Chipul tău a fost deja imprimat pe șervetele pentru ceai."

Am stat de vorbă cu o mulțime de persoane, femei și bărbați deopotrivă, care și-au înăbușit temerile înainte de nuntă deoarece lucrurile evoluau cu o prea mare rapiditate. Au preferat să promită iubire și loialitate pentru tot restul vieții lor pentru că nu voiau să-și dezamăgească mamele, sau pentru că apucaseră să trimită invitațiile, pentru că rezervaseră deja sala pentru petrecere, deoarece acesta era primul bărbat pe care tatăl lor îl plăcea cu adevărat sau pentru că erau pur și simplu prea stânjeniți sau prea speriați ca să spună adevărul. Preferau mai degrabă să spună o minciună în fața altarului. Dar, de cele mai multe ori, erau dependenți de romantismul întregului eveniment.

E adevărat. Dependența aceasta este absolut veridică, este rezultatul unui amestec chimic produs de hormonii noștri în momentul în care ne îndrăgostim pentru prima oară în viață. Valurile de pasiune și extaz

care ne străbat trupurile sunt produsul unui exces de dopamină, un hormon care generează senzații de plăcere, și de norepinefrină, care este similară cu adrenalina și acționează ca un stimulent al excitației. Combinate, aceste substanțe chimice creează acea delicioasă senzație de sete de dragoste pe care o trăim în primele stadii ale iubirii. Atracția inițială este ca un drog care ne rupe de realitate. Simțim că plutim, că suntem puternici, de parcă am putea să ne desprindem de pământ. Acesta este un drog cu acțiune rapidă și organismul nostru îl elimină foarte repede.

Pentru unii oameni, senzația este atât de îmbătătoare, încât o caută mereu, cu orice preț. Ei se comportă ca niște morfinomani aflați în căutarea unei noi doze. Au nevoie de amestecul de substanțe ca să se simtă normali. Dar, după ce, în mod inevitabil, lucrurile se mai liniștesc și reacția chimică își mai pierde din intensitate — și asta trebuie să se întâmple pentru ca iubirea adevărată să se poată maturiza, iar viața să poată progresa —, are loc reculul. Se trezesc dimineața și nu mai simt încărcătura de pasiune și beatitudine, considerând că e ceva în neregulă cu relația lor.

Iluzia romantică pretinde că astfel de sentimente reprezintă un barometru sigur al iubirii noastre, dar realitatea este alta. Nu poți trăi din plin în fiecare moment dacă ești bolnav de dragoste. Nu poți funcționa bine dacă ai febră. Cuprinși de amețeala noii iubiri, promisiunile și jurămintele noastre pasionale ni se par deosebit de nobile și de adevărate. Nu e vorba că nu credem în ele, ci doar de faptul că trăim în interiorul unui balon fragil, iar atunci când acesta se sparge, nu ne mai rămâne nimic de care să ne agățăm. Când mariajul eșuează, dăm vina unii pe alții sau pe noi înșine.

Refuzul acesta încăpățânat de a renunța la fantezie, chiar și atunci când suntem confruntați cu o dovadă incontestabilă, îmi aduce aminte de o prietenă care, copil fiind, a aflat că nu există Moș Crăciun. Știa care este adevărul, dar nu voia să-l accepte. Iluzia era mult prea frumoasă. Așa că i-a spus mamei ei: „Știu că nu există niciun Moș, dar așa vreau eu să cred, și am să las în continuare un pahar de lapte și o farfurie cu prăjiturele lângă cămin." Poate că, rostită de un copil, declarația aceasta exprimă un sentiment încântător, în cazul unui adult însă, ea devine o idee amăgitoare.

Am oferit deseori consiliere unor cupluri de proaspăt căsătoriți îngroziți de faptul că nu mai simțeau nimic din patima pe care se presupunea că ar fi trebuit s-o simtă. Oamenii din jurul lor exclamă: „Iată-i pe cei doi porumbei" sau „Sunt încă în luna de miere", iar ei nici măcar nu-și mai vorbesc, darămite să mai facă și sex. Și-au pierdut impulsul de a se contopi și se simt trădați și dezamăgiți. Nu mai știu cum să se iubească reciproc în condițiile în care nu mai simt acea tensiune extatică.

Gândiți-vă la câteva dintre imaginile legate de iubire pe care le îndrăgim cel mai mult și închipuiți-vă cum ar fi viața dacă ele nu s-ar risipi niciodată:

„Visez cu ochii deschiși la iubirea mea cât e ziua de lungă."

„Când o/îl văd pe iubita mea/iubitul meu, inima îmi tresaltă de fericire."

„Când nu sunt cu ea/el, sunt foarte nefericit/nefericită."

„Tânjesc să fac dragoste cu ea/el toată noaptea, în fiecare noapte."

„Sunt îndrăgostit/îndrăgostită până peste cap."

„Venerez pământul pe care pășește."

„Când mă privește adânc în ochi, simt că mă topesc."
„O/Îl iubesc mai mult decât însăși viața."
„Aș face orice pentru ea/el."
„Ea/El este toată viața mea."

Iată o idee radicală: poate că nu ne dorim să fim bolnavi de dragoste, pentru că boala — fie ea și una de natură atât de rafinată — ne face să ne simțim lipsiți de vlagă și incapabili să cooperăm. Mai exact spus, ne face să fim instabili. Poate că amețeala care ne cuprinde atunci când ne pierdem capul după cineva e menită să aibă o viață scurtă, pentru că, în caz contrar, n-am mai putea *exista*. Am fost învățați să ne dorim să ne îndrăgostim nebunește. Să ne dorim să ne pierdem capul. Dar să fie oare sminteala asta o senzație așa de nemaipomenită? Oare chiar ne dorim să fim ca bătuți în cap, să ni se taie respirația și să ne clătinăm pe picioare? Frazele de genul „mi-am pierdut capul", „mi s-au aprins călcâiele" și „sunt îndrăgostit până peste cap" au ajuns să mă irite. Actul de a-ți pierde mințile este dureros și implică riscuri. Să ți se aprindă călcâiele sau să-ți pierzi capul sunt lucruri periculoase, care nu-ți aduc decât suferință și vulnerabilitate.

O cunoștință de-a mea și-a pierdut slujba pentru că își luase prea multe zile libere pe motiv de „inimă albastră". Jerry lucra în domeniul publicitar și era un director executiv de succes, în vârstă de patruzeci și ceva de ani. Nu se căsătorise încă, pentru că nu găsise niciodată perechea perfectă. Pe măsură ce treceau anii, ea continua să spere. „Știu că el este pe undeva pe-acolo", mi-a mărturisit ea odată, privind spre cer, de parcă s-ar fi așteptat ca dragostea vieții ei să apară din nori ca un meteorit.

Când l-a cunoscut pe Eddie, Jerry și-a dat seama imediat că el este „ Alesul". Nu mai întâlnise niciodată un bărbat atât de romantic. Nu avea ochi decât pentru ea, și Jerry era încântată că găsise o iubire magnifică. „A meritat să aștept atâta", mi-a spus ea cu convingere.

S-au căsătorit, iar Jerry trăia o perpetuă stare de fericire. Îi era greu să se concentreze la serviciu, iar în primele luni ale căsniciei părea că nu face altceva decât să le ceară scuze clienților pentru că nu respectase termenele-limită sau pentru că uitase să le returneze apelurile telefonice. „Îmi pare rău, le spunea ea, tocmai m-am măritat și sunt atât de fericită, încât am fost un pic cu capul în nori."

La început, clienții și colegii ei au lăsat-o în pace. O plăceau pe Jerry și erau bucuroși că-și găsise perechea. Însă munca ei a continuat să sufere un declin rapid, atât în ceea ce privește rezultatele, cât și calitatea.

Într-o zi, șeful ei s-a răstit la ea:

— Și fericirea ta stă în calea fericirii mele.

Jerry a fost concediată.

A fost furioasă.

— Am lucrat pe brânci timp de cincisprezece ani, mi s-a plâns ea, și acum, când vreau și eu puțină fericire, s-au năpustit cu toții împotriva mea. Mai grav e că Eddie s-a supărat că mi-am pierdut slujba. Crede că este vina mea. Am senzația că șeful meu mi-a distrus viața.

Am compătimit-o pe Jerry pentru suferința pe care o trăia. Adevărul era atât de dureros, încât nu putea să-l înfrunte cu sinceritate. Ea dădea vina pe șeful ei, în timp ce soțul ei dădea vina pe ea.

— Hai să lăsăm vina deoparte, i-am spus eu. Vina este un factor prohibitiv. Ea nu te ajută să scapi de durere. Hai mai bine să vedem despre ce este vorba cu adevărat.

Ulterior, lui Jerry i-a fost rușine că și-a permis să se lase dusă de val și să-și pună în pericol cariera.

— Ce se întâmplă cu mine? m-a întrebat ea plângând.

— Nu lăsa rușinea să umple golul din inima ta, am îndemnat-o eu. Nu ești o persoană rea. Nu ești nici neputincioasă. Pur și simplu ai fost somnambulă și acum te-ai trezit. Hai să ne concentrăm asupra modului în care tu și Eddie puteți avea o căsnicie bazată pe adevăr, o mai clară perspectivă asupra situației și puțină compasiune pentru toți cei implicați. Și hai să vedem ce măsuri poți lua ca să îndrepți răul pe care l-ai pricinuit carierei tale.

Discuția de mai sus a avut loc acum șapte ani. Dacă lui Jerry și lui Eddie le merge bine astăzi, asta se datorează opțiunii lor de a explora semnificațiile iubirii mature raportate la propria lor relație. Chiar dacă nu sunt exuberanți sau bolnavi de dragoste, ei au ajuns acum la un nivel de intimitate mult mai profund decât atunci când erau îndrăgostiți până peste cap și-și smulgeau hainele de pe ei ori de câte ori aveau ocazia. Intimitatea pe care au creat-o și pasiunea care s-a născut din situația lor de criză sunt mult mai profunde și mai pline de satisfacții decât nevoile hormonale trecătoare. Legătura lor este ca o fântână de apă vie care le hrănește relația în loc s-o secătuiască de viață.

Așadar, cât de mult au de-a face sentimentele cu o căsnicie fericită și solidă? Întrebați-vă care este semnificația pe care o atribuiți sentimentelor. Știind că sunt schimbătoare, ce semnificație le veți mai acorda atunci când se vor schimba? Poate vi se va părea că iubirea s-a stins, când de fapt s-a diminuat doar intoxicația inițială. Poate vi se va părea că nu aveți alături persoana potrivită și vă veți înșela partenerul printr-o aventură extraconjugală, în speranța că veți recăpăta sentimentul, însă nu veți descoperi decât faptul că vânați un sentiment care nu are șanse să reziste. Patima inițială, pe care o numim iubire, nu este deloc iubire. În realitate, suntem îndrăgostiți de ideea referitoare la ceea ce ne închipuim noi că ar trebui să fie iubirea. Oamenii abandonează relații, au aventuri și dau înapoi emoțional și fizic, deoarece confundă iluzia iubirii cu iubirea adevărată.

Iată care este adevărul: nu sunteți lipsiți de putere în fața sentimentelor dumneavoastră. Aveți posibilitatea să alegeți semnificațiile pe care le atribuiți acestora. Aceasta este lecția pe care cei mai mulți dintre noi nu am învățat-o în copilărie și din această cauză suntem atât de înspăimântați de sentimente.

Inelul adevărului

Helen era o văduvă de cincizeci de ani pusă în situația de a accepta cererea în căsătorie a unui bărbat de șaizeci și cinci. Nu mai fusese niciodată la psiholog, dar a profitat de ocazia ivită pentru că avea nevoie de cineva care să-i confirme faptul că nu pierduse legătura cu realitatea.

— Nu știu dacă ceea ce mi se întâmplă este un lucru important sau e o prostie din partea mea, mi-a spus ea. Nu prea am experiență în ceea ce privește logodnele.

Helen era văduvă de la patruzeci și cinci de ani, după ce se măritase la vârsta de șaptesprezece ani. Nu plănuise să se recăsătorească, dar, spre surprinderea ei, cunoscuse un bărbat în urmă cu doi ani, iar relația lor progresase până în punctul în care el dorea să-i ofere un inel. Acela a fost momentul în care au început necazurile.

— Jack mi-a spus că era în căutarea inelului perfect, mi-a povestit ea. Mi-am dorit să fiu și eu implicată în acest proces, însă el mi-a dat de înțeles că știa ce voia. Ce voia *el*. M-a dus la un magazin de bijuterii și i-a spus vânzătoarei: «Arată-i-l pe cel care cred eu că i se potrivește.» Am fost șocată, jenată și furioasă totodată. Era vorba de un control absolut. Așa am văzut eu lucrurile. Am vrut să-i arăt inelul care îmi plăcea mie și mi-a replicat că mă comport ca o prințesă răzgâiată. Toată lumea care mă cunoaște știe că nimic nu este mai departe de adevăr.

Pe măsură ce-mi povestea întâmplarea, Helen devenea tot mai indignată. Când a terminat de povestit, a întins mâna stângă și mi-a arătat un inel cu diamante imens, mult prea mare pentru mâna ei delicată.

— Nu s-a lăsat impresionat și într-una din serile trecute m-am trezit că-mi oferă exact inelul pe care știa că-l disprețuiesc.

— Și tu l-ai acceptat? am întrebat-o eu.

— Da, însă mă întreb dacă o să-l suport pe deget. Sau dacă o să suport să-mi împart viața cu un bărbat atât de autoritar. A oftat adânc. Poate fac eu prea mult caz. La urma urmei, nu e vorba decât de un inel. Îl iubesc și s-ar putea să nu mai am niciodată o astfel de ocazie.

— Mai sunt și alte aspecte în care dă dovadă de aceeași obsesie a controlului? am întrebat-o, știind dinainte că răspunsul va fi afirmativ. Era imposibil ca un bărbat atât de pornit să ignore preferințele lui Helen legate de inelul ei de logodnă să nu manifeste în mod obișnuit o astfel de atitudine autoritară.

Helen a recunoscut că Jack era genul de bărbat care „știe foarte bine ce vrea". Dar, de cele mai multe ori, aspectul acesta nu o deranja foarte tare. Pe ea o supăra chestiunea inelului. Asta o făcuse să ciulească urechile

și să deschidă bine ochii, fiindcă nu mai era un simbol al iubirii, ci unul al controlului.

— Spune-mi, i-am zis eu, în care alt domeniu al vieții tale ai mai fost criticată pentru că ai cerut ceea ce-ți doreai și ai sfârșit prin a fi cooperantă pentru că nu voiai să faci un caz din asta?

— E foarte simplu, mi-a răspuns Helen. Tatăl meu era așa. Întotdeauna făceam ce voia el. Când eram la liceu, am rămas însărcinată. Mi s-a spus că trebuie să mă mărit, așa că am terminat liceul luni și m-am căsătorit vineri. M-am prezentat în sufragerie, însărcinată în șase luni și îmbrăcată într-o rochie albastră. Și-mi aduc aminte de jurăminte. Le-am tratat cu foarte mare seriozitate. Mă simțeam ca un copilaș mustrat și certat aspru de către directorul școlii. Și chiar am încercat să-mi trăiesc viața în spiritul acelor jurăminte. Am fost aproape de sinucidere pentru că soțul meu era și el foarte exigent. Iar acum, când știu că ar trebui să fiu încântată, nu mă simt deloc așa. Cred că sunt conștientă că mi se cuvine să am ce-mi doresc în momentul acesta al vieții mele. Întotdeauna am pus nevoile altora pe primul plan, acum însă mă lupt pur și simplu să-mi îndeplinesc propriile dorințe. Simt aceeași presiune ca atunci când eram copil și lăsam de la mine ca să mă înțeleg bine cu cei din jur și să fiu acceptată de ei.

— Te simți obligată să manifești bucurie față de un lucru care nu te reprezintă, i-am replicat eu. Se presupune că trebuie să fii fericită datorită unui inel cu care nu ai avut nimic de-a face, care ți-a fost impus împotriva dorinței tale și care nu-ți reflectă gusturile. Iar dacă reacția ta este una de nemulțumire, ți se spune că te comporți ca un copil alintat, și știi prea bine că asta nu este decât o minciună.

I-am zâmbit compătimitor.

— E îngrozitoare constrângerea asta, să trebuiască să te bucuri pentru un lucru care nu te face fericită. Și te miri cum de poți sărbători ceva ce nu există.

Când a plecat din cabinetul meu, Helen nu era încă sigură ce va face. M-a sunat săptămâna următoare și mi-a spus că îi mărturisise lui Jack cât de mult ura inelul.

— El m-a întrebat: „Nu poți pur și simplu să mă minți și să-mi spui că-ți place?"

Am sesizat tristețe în vocea ei.

— Nu vreau să mă căsătoresc cu un bărbat care consideră că este normal să pretind că sunt fericită — care *își dorește* ca eu să mă prefac că sunt fericită. Știi, a fost nevoie să împlinesc cincizeci de ani ca să spun adevărul despre ceea ce-mi doresc. Am trecut de mult de faza în care mă prefac că lucrurile sunt în regulă când de fapt nu este așa. Pur și simplu nu mă mai pricep s-o fac cum trebuie. Dar nu sunt dispusă nici să-l pierd pe Jack.

Helen a dat dovadă de mult curaj asumându-și această atitudine hotărâtă, întrucât consecințele ei generau atâta dezamăgire. Uneori, minciuna pare o soluție ușoară, dar iată cum stau de fapt lucrurile: Jack nu este al ei și probabil că nu va fi niciodată. Asta-i tot o minciună.

Exercițiul 1:
ZESTREA DUMNEAVOASTRĂ INTERIOARĂ

În cultura anumitor popoare, zestrea este prețul pe care-l plătește în bani sau bunuri familia miresei pentru ca aceasta să intre în familia mirelui. Aș dori să sugerez o variantă modernă a acestui obicei vechi: o zestre comună, care să nu presupună bani sau bunuri, și care să ofere în schimb calități personale în loc de bogății materiale.

• Separat, alcătuiți o listă care să cuprindă:

Cinci calități pozitive pe care le aduceți în căsnicie:

1.
2.
3.
4.
5.

Cinci calități pozitive pe care le aduce în căsnicie partenerul dumneavoastră:

1.
2.
3.
4.
5.

• Confruntați-vă listele și discutați despre semnificația pe care o au pentru dumneavoastră. Lipsesc anumite aspecte pe care vi le doriți? Există elemente pe lista partenerului care nu vă reflectă personalitatea, dorințele sau nevoile dumneavoastră? Lipsește ceva de pe listă care să vă constrângă și pe care vă este teamă să-l menționați în fața partenerului? Nu există moment mai propice pentru discutarea acestor chestiuni decât prezentul. Dacă nu sunteți căsătoriți, folosiți-vă de această listă ca reper în alegerea inteligentă a direcției spre care vreți să se îndrepte viitorul mariaj. Dacă sunteți căsătoriți, această listă-zestre v-ar putea explica originea unora dintre conflicte, oferindu-vă astfel ocazia să ajungeți în sfârșit la cauza care le-a generat, să puneți pe tapet adevăratele divergențe, griji, neînțelegeri și suferințe, și să întocmiți un plan de reajustare a zestrei pe care v-o dăruiți unul altuia.

Căsătoria este pentru adulți

Nu puteți avea o căsnicie reușită dacă unul dintre dumneavoastră, sau chiar amândoi, nu se prezintă în fața altarului ca o persoană adultă. Puteți să faceți

nunta. Puteți chiar să aveți o căsnicie de cincizeci de ani. Dar asta nu înseamnă că va fi o căsnicie fericită.

Ce înseamnă să vii la altar ca un adult?

Disperarea pe care o simt de obicei oamenii în prezența iubirii este similară cu sentimentele de vulnerabilitate și sensibilitate pe care le trăiesc în copilărie, înainte ca porțiunea de creier responsabilă de evoluție și de rațiune să apuce să se dezvolte. Pentru un copil mic, lumea este un amalgam de incertitudini, pericole, tentații și dezamăgiri, în condițiile în care preocuparea sa constantă este să-și împlinească nevoile. Atunci când își dorește ceva, copilul plânge. Indiferent cât de atent și de receptiv este un părinte, e imposibil să satisfacă pe deplin toate nevoile copilului.

Întrucât un copil nu este capabil să-și împlinească singur dorințele, părinții lui sunt învestiți cu puteri absolute. Lauda și dezaprobarea sunt acceptate ca atare. Copilul ajunge să se vadă așa cum îi spun părinții lui că este. Toate studiile indică fără putință de tăgadă faptul că perioada în care se dezvoltă sau se distruge respectul de sine este copilăria timpurie. Acesta este momentul în care fie stabilim legături solide cu cei care au grijă de noi, fapt care ne induce un sentiment de securitate emoțională și spirituală, fie ne fuge pământul de sub picioarele noastre tinere datorită sentimentelor de teamă, insecuritate și desconsiderare.

Influența părinților noștri atotputernici poate avea urmări de durată, așa cum vom vedea în istorisirea care urmează.

Toată copilăria ei, Lily n-a auzit altceva decât că nu este frumoasă ca sora ei, Eleanor. Părinții îi repetau deseori această frază: „Lily este inteligentă, iar Eleanor este frumoasă." În perioada de început a anilor '50, oamenii nu prea puneau mare preț pe inteligență, în timp

ce un chip frumos îți garanta o admirație permanentă și nenumărate oportunități sociale. Lily era absolut convinsă că pornise cu stângul în viață. Frumusețea surorii ei părea să atragă multă atenție, inclusiv șansa de a fi iubită. În liceu, Eleanor putea să aleagă orice băiat voia, în timp ce Lily continua să ia numai zece pe linie și rareori primea câte o invitație în oraș.

Când a împlinit șaisprezece ani, Peter, un coleg de clasă, a început să se arate interesat de ea. Când i-a spus că o consideră frumoasă, Lily s-a simțit în al nouălea cer. Dar odată cu fericirea, Lily a simțit și o senzație de disperare — teama de a nu face ceva greșit care să-l îndepărteze pe Peter. Foarte repede, singurul ei scop în viață a devenit satisfacerea dorințelor lui Peter, asta însemnând și să facă sex cu el. I s-a oferit, permițându-i să dețină controlul absolut asupra fericirii ei. Când interesul lui Peter s-a îndreptat spre o altă fată — una pe care Lily o considera mult mai drăguță —, Lily a fost distrusă.

Iubirea tinerilor este prin natura ei imatură, așa că, odată ajunsă la maturitate, Lily ar fi trebuit să realizeze că natura obsesivă și lipsa de echitate ce caracterizau relația ei cu Peter nu erau conforme cu adevăratele ei nevoi. În loc să se întâmple așa, Lily și-a modelat toate relațiile ulterioare după modelul celei dintâi, astfel încât viața ei a devenit o alternanță permanentă de bucurie intensă și de durere nemărginită. Până în ziua de astăzi, treizeci de ani mai târziu, Lily încă mai caută acea relație care să o transforme și care să o facă să se simtă iubită și frumoasă. Până când nu va ajunge în miezul problemei, înfruntându-și suferința primordială, ea nu va face altceva decât să recreeze ciclul acesta de respingere și autoflagelare, fără să-și dea seama că rădăcinile lui se găsesc în acele prime mesaje dureroase și îndoctrinante transmise de părinții ei. Lily

este singura care poate opri ciclul acesta de suferință și relații dezamăgitoare, dar pentru asta va trebui să înfrunte durerea din copilărie care a cultivat un teren fertil pentru lipsa de respect de sine pe care o resimte în viața ei de adult. Trebuie să pună capăt minciunii conform căreia este o persoană neterminată.

Iubirea romantică este singura stare existențială care generează aceeași nevoie intensă de integritate și de conexiune pe care o trăim în copilărie. Dr. Harville Hendrix a avansat premisa conform căreia ne alegem în mod inconștient parteneri de viață care reflectă atât calitățile pozitive, cât și pe cele negative ale celor care ne-au crescut, cu scopul de a rezolva chestiuni nesoluționate din copilăria noastră. De aceea auzim atât de des afirmații de genul: „Am știut că ea este aleasa inimii mele imediat ce am văzut-o" sau „Mi se părea că-l cunosc de-o viață".

Iubire copilărească	Iubire matură
Nevoile tale au un caracter urgent și disperat.	*Poți să-ți reții nevoile și să fii sigur că știi cum să ți le îndeplinești.*
Îi consideri pe ceilalți niște prelungiri ale propriei tale persoane.	*Te consideri o persoană completă așa cum ești, n-ai nevoie de altcineva care să te facă să te simți împlinit.*
Ți-e frică să nu te părăsească.	*Ești sigur pe tine și poți tolera sentimentele de tristețe și neliniște fără să fii distrus de ele.*
Ai nevoie de dovezi permanente de iubire.	*Ai încredere în iubirea partenerului și nu îi ceri mereu să ți-o dovedească.*

Iubire copilărească	Iubire matură
Ești dependent de ceilalți pentru nevoile tale fizice și emoționale.	*Ești capabil să evaluezi o situație și să emiți judecăți bazate pe realitate, găsind modalități ingenioase de a-ți satisface nevoile.*
Nu poți să-ți controlezi deloc emoțiile și te lași ușor umilit.	*Îți accepți atât propriile imperfecțiuni, cât și pe ale altora, și nu te simți umilit și îngrozit atunci când faci greșeli.*
Tânjești după certitudine.	*Îți asumi responsabilitatea propriei vieți fără să uiți că nu poți controla tot ceea ce ți se întâmplă.*
Ai sentimentul că nu exiști dincolo de prezența persoanei iubite.	*Te simți complet prin tine însuți.*
Trăiești doar pentru prezent.	*Plănuiești viitorul în timp ce trăiești în prezent, pe baza experienței trecute.*
Te consideri centrul universului.	*Ești capabil de empatie, regrete și schimbare.*
Ți-e teamă de schimbare și te opui evoluției tale.	*Ești conștient că extinderea dincolo de zona ta de confort este un lucru benefic, esențial pentru întreaga ta stare de bine.*
Ai face orice ca să nu-ți pierzi relația, inclusiv să te pierzi pe tine însuți.	*Poți accepta o pierdere, dar niciodată pierderea de sine.*

Familiaritatea aceasta este perfect rezonabilă. Îi întreb uneori pe cei care vin la consiliere:

— Unde ai învățat să vorbești engleza?

Iar ei îmi răspund:

— Acasă, în timp ce se miră în sinea lor de întrebarea mea bizară.

Iar eu le spun:

— Unde ai învățat să-ți exprimi iubirea, mânia sau tăcerea?

Nedumerirea dispare în momentul în care înțeleg unde bat, apoi îmi răspund:

— Acasă.

Ne aflăm în căutarea unei stări perfecte de acceptare și siguranță și suntem în mod inconștient atrași de persoana care ne îndeplinește aceste dorințe. Genul acesta de sentimente puternice ne pot bloca gândirea rațională. Asemeni unor copii, nu suntem în stare să apreciem dacă persoana spre care se îndreaptă iubirea noastră posedă calitățile care fac din ea un bun partener.

În momentul în care amestecul amețitor de elemente chimice care generează o pasiune puternică începe să-și piardă din intensitate, nu este ceva neobișnuit ca partenerii să devină brusc dezamăgiți unul de celălalt, uneori chiar să disprețuiască exact acele calități pe care până atunci le iubeau și le admirau. Acesta este începutul luptei pentru putere și arată cam în felul următor:

„Am iubit-o pentru generozitatea ei... *acum* detest faptul că e mereu plecată să aibă grijă de alte persoane."

„Îmi plăcea că este atât de tăcut și de serios... *acum* mi-aș dori să fie mai comunicativ când suntem cu prietenii și să se mai înveselească."

„Îmi plăcea cât de bine se descurca din punct de vedere profesional... *acum* mi-aș dori să stea mai mult pe-acasă și să nu mai fie atât de obsedată de serviciu."

„M-a impresionat cât de afectuos era cu mama lui... *acum* mi-aș dori să n-o mai sune tot timpul."

„Întotdeauna arăta fantastic... *acum* mi-aș dori să nu mai cheltuiască atâția bani și timp pe haine și pe cosmetice."

„Era atât de romantic și un amant minunat... *acum* mi-ar plăcea să nu mai insiste atât de mult să facem dragoste."

„Îmi plăcea la nebunie felul în care spunea ce gândea... *acum* mi-aș dori să nu se mai plângă atâta de lucrurile care o nemulțumesc."

„Îmi plăcea că era atât de spiritual... *acum* mi-aș dori să câștige mai mulți bani ca să ne putem lua o casă mai mare."

„Îmi plăcea că nu-i era deloc teamă să-și exprime sentimentele... *acum* mi-aș dori să și le păstreze pentru ea; m-a secătuit de puteri."

Prima afirmație este făcută sub influența elixirului iubirii. Cea de-a doua apare după ce se risipesc aburii beției și problemele nesoluționate din copilărie se strecoară din nou în prim-plan. Atât pasiunea excesivă, cât și lupta pentru putere își au sursa în problemele nerezolvate din copilărie. Chiar dacă pasiunea pare a fi o acceptare, ea are mai degrabă de-a face cu împlinirea nevoilor persoanei îndrăgostite decât cu obiectul pasiunii acesteia.

Ești adult atunci când poți înțelege că ceea ce ne atrage la început la un partener nu se transpune întotdeauna în cel cu care ne dorim să conviețuim tot restul vieții. Poate că ne închipuim că îi iubim pe alții pentru calitățile care ne-au atras la ei, însă deseori ajungem să

ne săturăm chiar de lucrurile respective. Iubirea matură necesită o mai profundă cunoaștere a propriei persoane și a celui cu care ne căsătorim.

Când te înfățișezi la altar, nu trebuie să te prezinți acolo doar pentru ceremonia nunții, ci și pentru căsnicie. Iată o temă reiterată în ședințele de consiliere: cuplul vine după primul an, iar ea este supărată pentru că soțul a uitat de aniversarea lor. Însă, mergând mai departe cu analiza, ea va constata că el n-a uitat doar de aniversarea lor. El a uitat de căsnicia lor, și asta era de fapt cauza nefericirii ei. Sau mai există și cazul în care el își amintește de aniversare într-un mod exagerat, cu flori și bijuterii, dar în restul anului e mereu plecat. Mesajul: o dată pe an e tot ceea ce căpătați.

Sunt de părere că majoritatea căsniciilor au șanse de reușită dacă oamenii se prezintă la altar și își iau angajamentul să se maturizeze. Puteți sta în fața altarului, spunând adevărul în privința intențiilor dumneavoastră, și puteți continua să spuneți adevărul pe tot parcursul căsniciei.

Exercițiul 2:
SUNTEȚI UN ADULT?

Vă dați silința să abordați viața și iubirea prin prisma unui adult? Parcurgeți următorul test pentru a afla dacă sunteți pregătiți pentru o iubire de adult.

1. Când partenerul meu nu este lângă mine, nu am certitudinea că îmi este fidel. Da ❑ Nu ❑
2. Mă simt rănit și umilit atunci când partenerul nu răspunde la avansurile mele sexuale. Da ❑ Nu ❑

3. Dacă nu sunt încântat să mă întâlnesc cu partenerul meu, înseamnă că este ceva în neregulă cu relația noastră. Da ❑ Nu ❑
4. Am nevoie ca partenerul să-mi spună „te iubesc" pentru a mă simți iubit/iubită. Da ❑ Nu ❑
5. Nevoile și dorințele mele ar trebui să fie întotdeauna mai importante pentru partenerul meu decât nevoile și dorințele altora. Da ❑ Nu ❑
6. Merit un partener care să nu înceteze să încerce să mă facă fericit/fericită. Da ❑ Nu ❑
7. Partenerul este o prelungire a mea. Da ❑ Nu ❑
8. Aș face aproape orice ca să evit o ceartă cu partenerul meu. Da ❑ Nu ❑
9. Starea conflictuală este dăunătoare unei relații. Da ❑ Nu ❑
10. Căsnicia înseamnă că doi indivizi au fuzionat ca să formeze o unitate. Da ❑ Nu ❑

EVALUARE: Fiecare „da" presupune un ideal iluzoriu legat de felul în care vizualizați iubirea și căsnicia. Fanteziile acestea pot părea niște idealuri minunate, în realitate însă, ele reprezintă reminiscențe ale unor nesiguranțe din copilărie.

Înfățișați-vă la altar maturizați

De curând, mă uitam la știri la un reportaj despre inundațiile abundente din zona de nord-est a țării. Un reporter îi intervieva pe doi tineri eșuați pe veranda unei săli de festivități, așteptând să fie recuperați. În timp ce apa le șiroia pe la picioare, udându-le pantofii scumpi și mânjind cu noroi poalele superbei rochii de mireasă, cei doi râdeau. Ziua lor măreață luase o întorsătură neașteptată. Petrecerea pe care o plănuiau de un an de zile fusese distrusă. Iar ei râdeau! Mireasa îi spunea reporterului: „Căsnicia noastră a început ca o aventură."

Ceva mă face să cred că le va merge bine. Ei au înțeles că în viață mai există și hopuri, așa că nu le-a fost greu să treacă peste obstacolul furtunii. Comparați atitudinea lor cu aceea a următorului cuplu. Mirele și mireasa nu erau persoane religioase, dar el era evreu și o parte dintre rudele lui țineau la obiceiuri. Meniul la care s-a oprit ea pentru masa de nuntă includea trei feluri principale, unul dintre ele fiind ceafă de porc. Când el i-a explicat că rudele lui vor considera aceasta o ofensă, ea nu l-a înțeles.

— Care este problema? Au de ales între trei feluri principale de mâncare, a răspuns ea. Pot să mănânce pui sau pește. Mare scofală.

— Simplul fapt că vor vedea carne de porc în meniu îi va deranja enorm, a insistat el. Mama va fi umilită. Voi isca un *tsurris* inutil. O să am probleme mari.

— Pe naiba, *tsurris*, i-a replicat ea în batjocură.

Discuția despre carnea de porc s-a transformat într-un motiv major de dispută între cei doi. Atitudinea ei era ceva de genul: „Este ziua mea. E dreptul meu să am exact ceea ce-mi doresc." Se comporta nici mai mult, nici mai puțin decât ca un copil de cinci ani. Nu era în

niciun caz un comportament de adult. Unde erau compasiunea și înțelegerea pentru bărbatul căruia urma să-i promită devotament? Dacă așa ceva se putea întâmpla înainte de nuntă, vă puteți imagina cam ce-i așteptă pe cei doi. Îmi pare rău s-o spun, dar genul acesta de altercații și semnale de alarmă apar mereu în cadrul cuplurilor, și sunt expediate ușor, ca fiind niște neplăceri insignifiante, când, de fapt, ele reprezintă semne de îngrijorare, în sensul că e nevoie de discuții atente înainte de oficializarea relației.

Uneori, oamenii sunt în stare să spună adevărul în jurămintele lor, dar nu sunt capabili și să *primească* adevărul, pentru că nu au încredere în partener. Ei știu că e posibil ca el sau ea să creadă cuvintele pe care le rostește pe moment, dar să nu le poată transpune în realitate.

Întrebați-vă următorul lucru: sunteți musafir la nunta dumneavoastră sau un participant direct? Căsnicia nu vi se întâmplă dumneavoastră. Se întâmplă înlăuntrul dumneavoastră.

Exercițiul 3:

REARANJAȚI CONȚINUTUL LĂZII DE ZESTRE

Lăzile de zestre fac parte dintr-un șir de tradiții foarte vechi. Ele conțin de obicei lenjerie fină și alte bunuri pe care mireasa speră să le aducă în căsnicia ei ca zestre. Lada de zestre contemporană este diferită. Ea confirmă faptul că speranța fără acțiune* este ca o pană purtată de vânt. Este ceva lipsit de sens. Așa că și lada dumneavoastră de zestre trebuie umplută cu acțiuni — acele practici intenționate care vor da substanță

* Expresia englezească pentru „ladă de zestre" este *hope chest*, în traducere literală „cufăr cu speranțe" (*n. tr.*).

speranțelor pe care le nutriți. Rețineți, puteți avea toată speranța și încrederea din lume, fără acțiune, acestea sunt inutile și deseori generează frustrare și o disperare acută. Rearanjați lada de zestre în fiecare an, la fiecare cinci ani sau ori de câte ori simțiți nevoia să vă reînnoiți intențiile. *Intenție* este un cuvânt important. Nu este suficient să veniți cu intenții bune într-o relație dacă ele nu sunt sprijinite de acțiuni concrete, iar aceste acțiuni trebuie să fie acele comportamente pe care ați descoperit că le apreciază partenerul dumneavoastră. Veți avea parte de necazuri dacă decideți că știți cum să vă iubiți partenerul, fără să aflați mai întâi, în termeni clari și bine determinați, ce înseamnă să fii iubit în accepțiunea acestuia.

3

SĂ TE IUBESC, SĂ TE RESPECT ȘI SĂ TE PREȚUIESC

„Dacă nu ai de oferit decât un zâmbet, oferă-l celor pe care-i iubești. Nu sta încruntat acasă, pentru ca apoi să ieși afară și să le spui «Bună dimineața», rânjind, unor străini."

MAYA ANGELOU

Promisiunea de a iubi, de a respecta și de a prețui pe cineva reprezintă principiul sau ideea fundamentală a întregii ceremonii de nuntă. Incredibilă promisiune! Dar care este mai exact semnificația acestor cuvinte nobile? Oare vrem de fapt să spunem:

„Te voi iubi atâta timp cât te vei purta frumos cu mine... Te voi respecta așezându-te pe un piedestal, pentru ca mai târziu să te învinovățesc când te prăbușești... Te voi prețui atâta timp cât îmi faci inima să-mi tresară ori de câte ori te văd... Promit că o să te iubesc necondiționat — până când îmi vei da un motiv să nu te mai iubesc... Te voi accepta așa cum ești, însă voi încerca în secret să schimb ceea ce nu-mi place la tine... Și întotdeauna îți voi dori numai binele, atâta timp cât binele respectiv este bun și pentru mine."

Haideți să ne lămurim: e posibil ca „să te iubesc, să te respect și să te prețuiesc" să fie cea mai utilizată expresie din limba engleză. Simpla pronunțare a cuvintelor declanșează reacții emoționale intense. Puterea lor nu poate fi exagerată. Dar ce semnificație are acest

jurământ în termeni uzuali? Ce ne promitem de fapt unul celuilalt?

Atunci când am rugat diverse cupluri să-mi explice clar ce semnifică aceste jurăminte pentru ei, răspunsurile lor au fost de obicei vagi. Acestea sunt câteva dintre cele mai des întâlnite răspunsuri:

Iubire...
„Să simt pasiune față de el."
„Să-i fiu credincioasă trup și suflet."
„Să o ador."
Respect...
„Să-l admir."
„Să o pun pe primul loc."
„Să văd cât este de deosebit."
Prețuire...
„Să-i spun «Te iubesc»."
„Să fac din el esența vieții mele."
„Să o țin strâns în brațe."

Toate acestea sunt sentimente minunate, dar nu pot fi vizualizate. Nu poți să le aplici pur și simplu. Nu le poți atinge. Ele par să existe în afara vieții obișnuite, asemeni unor artefacte valoroase pe care le expui pe un raft. Și tocmai asta e problema. Sunt mult prea abstracte și prețioase. Cum facem ca aceste jurăminte să devină reale? Cum facem să iubim, să respectăm și să prețuim pe cineva în mod activ?

Aș dori să vă sugerez o nouă modalitate de abordare a jurămintelor — nu ca elemente sau sentimente statice, ci ca realități prezente dinamice în cadrul relației dumneavoastră. Conform acestei noi definiții:

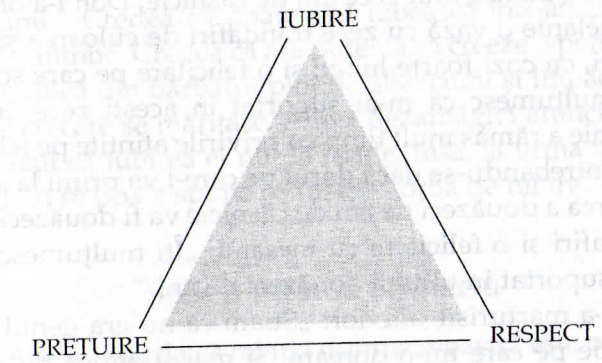
SĂ TE IUBESC este angajamentul pe care vi-l luați de a fi prezenți în căsnicie. Aceasta înseamnă să-i fiți

alături partenerului în fiecare zi, chiar și atunci când viața vă tulbură liniștea și ați prefera să fiți în altă parte, alături de o altă persoană.

SĂ TE RESPECT înseamnă să vă acceptați și să vă respectați reciproc așa cum sunteți, nu să intenționați să vă determinați partenerul să se supună voinței dumneavoastră.

SĂ TE PREȚUIESC reprezintă modul în care vă exprimați iubirea, respectul și compasiunea în viața de zi cu zi. Prețuirea presupune acțiune — dovezile tangibile ale atenției dumneavoastră și ale cerințelor pe care acceptați să le îndepliniți, adevărurile pe care le rostiți și le trăiți.

ÎMI IAU ANGAJAMENTUL (*IUBIRE*)
SĂ TE ACCEPT AȘA CUM EȘTI (*RESPECT*)
IAR PRIN FAPTELE MELE SĂ-ȚI FAC VIAȚA
ȘI LEGĂTURA NOASTRĂ MAI TRAINICE (*PREȚUIRE*)



Imaginați-vă un triunghi, având promisiunea legată de IUBIRE în vârf, RESPECTUL în dreapta jos și PREȚUIREA în stânga jos. Aveți nevoie de toate trei pentru a păstra echilibrul triunghiului.

Nu puteți IUBI și PREȚUI o altă persoană decât dacă o acceptați așa cum este (RESPECT) — adică, dacă nu îi ignorați nevoile, nu o idealizați sau nu vă gândiți să o schimbați.

Nu puteți RESPECTA și PREȚUI o altă persoană dacă nu v-ați luat angajamentul (IUBIRE) de a fi partenerul acesteia — asta înseamnă să nu rămâneți solitar în cadrul relației, să nu insistați mereu că aveți dreptate și să nu amenințați cu separarea sau divorțul ori de câte ori vă certați.

Nu puteți IUBI și RESPECTA o altă persoană dacă nu vă exprimați angajamentul și respectul prin fapte (PREȚUIRE) — dacă nu sunteți dispuși să faceți gesturile zilnice care au darul de a îmbunătăți viața partenerului dumneavoastră.

Jurămintele nu sunt cuvintele pe care le *rostiți*, ele sunt intențiile pe care le *trăiți* în existența în comun.

Când au împlinit zece ani de căsnicie, Don i-a oferit lui Melanie o vază cu zece trandafiri de culoarea șampaniei, cu cozi foarte lungi, și o felicitare pe care scria: „Îți mulțumesc că m-ai suportat în acești zece ani." Melanie a rămas mult timp cu privirile ațintite pe felicitare, întrebându-se dacă darul pe care-l va primi la aniversarea a douăzeci de ani de căsnicie va fi douăzeci de trandafiri și o felicitare cu mesajul: „Îți mulțumesc că m-ai suportat în ultimii douăzeci de ani."

Mi-a mărturisit ulterior: „Știam că nu era genul de căsnicie pe care mi-o doream. Și mai știam că nu doream s-o învăț pe fiica mea că o căsnicie care se bazează pe «a suporta» pe cineva este o situație acceptabilă."

Chiar dacă a iubi, a respecta și a prețui pe cineva este o obligație în cadrul căsniciei dumneavoastră, totuși nu asta este *esența* ei. Promisiunea nu implică un

buchet de flori la fiecare zece ani și nici înfloriturile oratorice în fiecare zi.

Lui Will nu-i era deloc greu să spună „Te iubesc", și tocmai atitudinea aceasta romantică a atras-o inițial pe Janice. Aceasta crescuse într-o familie în care afecțiunea era drămuită, așa că ei i-a plăcut la nebunie expansivitatea lui Will. În fiecare dimineață, Will îi spunea că o iubește. O suna de la serviciu doar ca să-i spună: „Ți-am zis astăzi cât de mult te iubesc?" Iar când Janice a aflat la doi ani de la căsătoria lor că Will avea o relație cu o altă femeie, replica lui a fost: „Asta nu înseamnă că nu te iubesc."

Iubirea este un angajament față de celălalt, un sentiment care nu poate exista decât în prezent. O colegă de-a mea îmi povestea deseori despre imensul potențial neexploatat al soțului ei, ceva ce doar ea putea să vadă. Simțea că iubirea pentru el îi dădea forță. El obișnuia să-i spună: „Tu crezi în mine mai mult decât cred eu însumi." Credea că poate să-l iubească într-atât, încât să-l schimbe. Credea că are puterea să creeze o persoană magnifică din bărbatul plin de slăbiciuni și împăcat cu sine cu care se măritase. A fost dezamăgită atunci când a văzut că iubirea ei nu dă roade, însă, la urma urmei, nici nu se poate spune că fusese vorba de iubire.

Scrieți un nou scenariu

Aveți senzația că relația dumneavoastră este o scenă din filmul *Ziua cârtiței*? Poate că vă amintiți tema filmului: actorul Bill Murray joacă rolul unui bărbat obligat să retrăiască întruna ziua lui cea mai proastă. Este un coșmar îngrozitor. Și totuși, câte cupluri nu au parte de propria lor versiune de coșmar, contrazicându-se

mereu din cauza acelorași lucruri, reacționând mereu la aceiași stimuli nocivi, nerezolvându-și niciodată conflictele cele mai profunde?

Este imposibil să puneți în practică promisiunea de a iubi, de a respecta și de a-l prețui pe celălalt dacă rămâneți blocați în aceleași vechi dispute. Când vă certați, mereu din aceleași motive, fără să reușiți vreodată să vă soluționați problemele, aveți senzația că situația vă scoate din minți, că sunteți disperați. Este trist momentul în care vă dați seama că nu veți ajunge niciodată la o înțelegere cu partenerul, ori măcar la un acord care să vă permită să evoluați și să mergeți mai departe împreună. Problemele sunt foarte importante, însă dumneavoastră nu le abordați niciodată pentru că sunteți prea ocupați să dați vina unul pe celălalt.

Vă sună cunoscute dialogurile următoare?

EA: De ce nu-mi iei niciodată apărarea?
EL: Ar trebui să știi și singură că nu trebuie să te iei de mama mea.
EA: Am senzația că ori cu tine, ori fără...
EL: Și a cui e vina?
EA: Bine. Las-o baltă.

EL: Cum adică te fac să te simți prost?
EA: Uită-te și tu cum te-ai îmbrăcat.
EL: Nu sunt niciodată suficient de bun pentru tine, nu-i așa?
EA: Nu te-am rugat decât să-ți pui o cravată.
EL: Dacă are o importanță așa de mare pentru tine, ar fi trebuit să te măriți cu unul dintre țărănoii ăia tâmpiți pe care-i voia taică-tu.

Atunci când mariajul ajunge să se transforme într-o scenă din *Ziua cârtiței* din cauza acelorași veșnice conflicte, înseamnă că a venit momentul să scrieți un nou scenariu — unul care să vă permită să ascultați și să răspundeți fără reacțiile reflexe care nu fac decât să prelungească conflictul.

Eu una folosesc o variantă a dialogului doctorului Harville Hendrix pentru a ajuta cuplurile să-și înfrângă atitudinile refractare. Acesta este un pas concret pe care-l puteți face atunci când deja s-a declanșat războiul. Este o măsură eficientă pentru că vă salvează de la autodesființare. Știu că e dificil, dar nu aveți cum să creați o legătură de iubire puternică și onorabilă dacă nu sunteți capabili să vă vedeți și să vă auziți partenerul. Este un proces format din trei etape:

Etapa 1: Reflectarea: „Aud bine ce spui?"
Etapa 2: Validarea: „Înțeleg ce spui."
Etapa 3: Empatia: „Din ceea ce mi-ai povestit, îmi imaginez cum te simți."

Haideți să explorăm această metodă, luând ca exemplu cazul unui cuplu de care m-am ocupat. Ori de câte ori mergeau undeva cu mașina, Brad și Carol erau protagoniștii aceleiași drame. Atunci când era la volan, Brad se metamorfoza într-o persoană impulsivă, agresivă — claxona, se muta brusc de pe o bandă pe alta, țipa la ceilalți șoferi, conducea cu viteză. Când ajungea la semafor, se băga mereu în față, evitând în ultima clipă o coliziune. Carol se ghemuia pe scaunul din dreapta, agățându-se de portiera mașinii și simțind cum i se face din ce în ce mai frică. Se ferea, se strâmba de groază, strângea din dinți și îl implora pe Brad să încetinească.

Brad era de părere că reacția lui Carol este isterică.

— N-am avut niciodată un accident, a explicat el. Pur și simplu așa conduc eu. Carol face din țânțar armăsar, însă eu știu foarte bine ce fac. Ba chiar aș zice că țipetele și văicăreala ei îmi distrag atenția și ne pun în pericol. Nu trebuie decât să învețe să se relaxeze.

Brad și Carol se certau de ani de zile pe tema șofatului. Scenariul era mult prea cunoscut, întotdeauna același: Brad conducea, Carol țipa, Brad se enerva, Carol plângea. Nimeni nu câștiga, și, de fiecare dată când avea loc scena respectivă, se mai desprindea o fărâmă din relația lor, reducând tot mai mult siguranța emoțională care-i unea. Intimitatea adevărată este imposibilă sub imperiul fricii — emoțională, fizică sau sexuală. Fiecare manifestare de lipsă de respect pentru partener creează lipsă de încredere, care, la rândul ei, generează frică. Frica devorează pasiunea și intimitatea. Frica de partener și iubirea sănătoasă, trainică nu pot face casă bună. Dacă vreți să aveți o căsnicie fericită, siguranța și încrederea partenerului trebuie să fie o prioritate pentru dumneavoastră.

Lăsând deoparte chestiunea legată de cât de periculoasă era maniera de șofat a lui Brad, le-am sugerat celor doi să fragmenteze vechiul scenariu și să experimenteze ceva nou.

Cei doi s-au arătat dispuși să încerce dialogul în trei etape, începând cu reflectarea. Reflectarea ne obligă să fim atenți la ceea ce spune de fapt partenerul nostru. De obicei, oamenii se află într-una dintre cele două situații. Fie vorbesc, fie așteaptă să vorbească. Dacă e vorba de un conflict mai vechi, ei își spun: *Știu ce urmează să spui.* Argumentele lor se desfășoară după o schemă bine definită. Nu se mai obosesc să asculte.

I-am rugat pe Brad și pe Carol să stea jos unul în fața celuilalt.

— Carol, spune-i lui Brad ce simți. Exprimă-ți sentimentele într-un mod direct.

CAROL: Când sunt cu tine, mi se face rău de frică dacă mergi cu viteză prea mare și schimbi brusc banda pe șosea. Nu am încredere în tine și nu mă simt protejată.

În momentul acela, Brad a întrerupt-o, spunând:

— N-am avut niciodată vreun accident.

Reacția lui automată era o replică a disputei pe care o avuseseră de nenumărate ori. Brad nu o asculta pe Carol; în schimb, se auzea și se vedea doar pe el însuși. Interesul pentru propria persoană, un mod de viață prin care nu ești în stare să vezi o altă persoană pentru că propriile tale nevoi sunt dominante și acoperă restul, reprezintă unul dintre cele mai importante motive pentru care căsniciile și relațiile apropiate nu au șanse de reușită. Le-am amintit că exercițiul nostru se referea la *ascultarea activă* și nu la contrazicere.

— Brad, i-am spus, hai să fim siguri că ai auzit cu adevărat ce ți-a spus Carol. Parafrazează-i cuvintele și începe cu expresia „Dacă am auzit bine..."

BRAD: Dacă am auzit bine, ceea ce vrei tu să spui este că ți-e frică să mergi cu mine în mașină pentru că nu ai siguranța că nu o să murim amândoi într-un accident cumplit, motiv pentru care mă disprețuiești.

M-am întors spre Carol.

— A înțeles corect?

— Parțial, mi-a răspuns ea.

— În regulă, i-am zis eu, spune-i ce anume a înțeles corect și care parte este inexactă.

— A înțeles partea legată de faptul că sunt speriată, însă eu n-am spus niciodată că-l disprețuiesc, a replicat ea, uitându-se mirată la Brad.

Eram curioasă în legătură cu rolul pe care-l interpreta Brad în dialogul acesta. Pe cine vedea el atunci când se uita la Carol? De unde venea ideea de dispreț? Oare și în trecut fusese la fel de dornic să se impună fiindcă altfel nu se putea face auzit?

Cea de-a doua etapă a exercițiului este validarea.

— Problema ta, Brad, constă în faptul dacă înțelegi că e posibil ca o persoană aflată pe locul lui Carol să încerce această temere. Ți se pare un lucru firesc?

— Cred că exagerează, a comentat Brad.

Era evident pentru amândouă că Brad continua să-și asume o poziție defensivă. Era un dans pe care îl dansau pe melodii diferite.

— Dar e posibil ca o persoană care merge cu tine cu mașina să se simtă agitată sau supărată? l-am întrebat eu.

Brad și Carol au izbucnit amândoi în râs, iar Brad mi-a răspuns:

— Presupun că da. Mama mea refuză să meargă cu mine atunci când mă aflu la volan.

— Foarte bine, i-am zis eu. Ține cont însă că nu ne aflăm aici ca să judecăm felul în care conduci. Vreau doar să vă ascultați unul pe celălalt. Înțelegi acum că sentimentele lui Carol nu sunt lipsite de sens?

— Da.

Pentru unii, ultima etapă, empatia, este și cea mai dificilă, pentru că nu ni se cere prea des să ne punem în pielea altcuiva. Eu le spun întotdeauna oamenilor: „Empatia presupune renunțarea temporară la orgoliu. Nu vă îngrijorați, puteți să vi-l reluați în câteva minute." L-am întrebat pe Brad:

— Îți amintești de vreo situație în care ai simțit că ești în pericol din punct de vedere fizic?

Brad și-a amintit de un incident petrecut cu o vară înainte. Ieșise în larg să navigheze împreună cu un prieten, când, deodată, a izbucnit o furtună.

— Au fost cele mai înfricoșătoare patruzeci de minute din viața mea, a mărturisit el. Am fost cât pe ce să ne scufundăm.

— Gândește-te, Brad. Exact la fel se simte și Carol de fiecare dată când tu conduci mașina, i-am spus eu.

Brad a fost șocat.

— O, păi nu asta am vrut eu, i-a spus el lui Carol. N-am intenționat nicio clipă să te fac să te simți atât de înspăimântată.

Deși Carol îi repeta de ani întregi că îi este teamă să meargă cu el cu mașina, Brad nu a *auzit-o* cu adevărat până când nu a fost în stare să trăiască el însuși empatia. Nu numai că această experiență le-a adus mai multă intimitate în relație, dar Brad s-a transformat într-un soț și un tată afectuos, plin de solicitudine și înțelegător — un om care lui însuși i se părea preferabil celui de dinainte.

Prețuirea înseamnă acțiune

Prețuirea înseamnă acțiune. Nu înseamnă *să-ți dorești*. Nu înseamnă *să te străduiești*. Înseamnă să întreprinzi ceva. Deseori, oamenii afirmă: „Nu vreau decât să fiu fericit" sau „Vreau ca mariajul meu să funcționeze". Ei creează iluzia înfăptuirii unui lucru prin faptul că afirmă că se străduiesc. Atunci când aveți grijă unul de celălalt, vă preocupă îndeplinirea nevoilor reciproce. Este un act bazat pe compromis, și cu el se confruntă multe cupluri. Sunt puțini cei care au beneficiat în copilărie de un exemplu de respect și de egalitate, chiar și

cei care au fost suficient de norocoși să provină din familii iubitoare.

Un alt refren des auzit este cel care afirmă că mariajul înseamnă compromis, însă ceea ce par oamenii să spună de fapt este fie că „Cedezi tu ca să-mi faci mie pe plac", fie că „Voi ceda eu ca să-ți fac ție pe plac". Majoritatea cuplurilor cu care am lucrat și-au exprimat convingerea că sistemul este injust. În această ierarhie a nevoilor, confortul unuia pare să aibă întotdeauna întâietate în detrimentul confortului celuilalt. Mie mi se pare a fi un dans de tipul când Unul Deasupra, când Celălalt Dedesubt. Cu timpul, acesta destramă căsnicia. Acest dans lipsește relația de orice siguranță, onoare și respect și impune partenerilor poziția de adversari. Chiar și atunci când neînțelegerile par minore și comportamentul binevoitor, lipsa de egalitatea are efecte dăunătoare.

Luam cina cu niște prietene, și una dintre ele ne povestea despre o dispută interminabilă datorată temperaturii din apartament. Casa ei era ca un frigider. În timpul iernii, soțul ei insista să țină un geam deschis în dormitor, și chiar și în zilele cele mai friguroase refuza să ridice temperatura din casă. În timpul verii, insista ca aerul condiționat să funcționeze la cea mai coborâtă temperatură posibilă. În tot acest timp, ea îngheța pur și simplu de frig.

Una dintre prietenele mele a râs, exclamând:

— Mie-mi spui! Așa sunt toți bărbații când vine vorba de temperatură.

Eu însă eram de altă părere. Am spus:

— Stați puțin. Să înțeleg că voi vă simțiți obligate să tremurați de frig tot restul vieții voastre doar pentru că *așa sunt bărbații*?

Ne grăbim atât de tare să ne ignorăm partenerii din cauza stereotipurilor, a experiențelor trecute sau a mesajelor care ne-au fost impuse și pe care alții le amplifică. Din cauza acestei imagini adânc înrădăcinate, inventăm povești despre ceea ce e sau nu posibil, fără să ne verificăm prezumțiile sau să încercăm să descoperim care este rolul nostru în menținerea atitudinii de tipul „nimic nou sub soare."

În cadrul căsătoriei, aveți dreptul să vă împliniți nevoile, lucru valabil și pentru partenerul dumneavoastră. Asta înseamnă să cereți ceea ce vă trebuie cu speranța că partenerul va contribui la satisfacerea nevoii dumneavoastră — și viceversa. Dacă nu ați știut niciodată cum să cereți ceea ce vă doriți, ori dacă nu ați fost niciodată suficient de conștienți de nevoile dumneavoastră, veți avea mult de furcă cu această problemă. Mulți oameni învață încă de mici că nevoile lor nu vor fi satisfăcute, că ele sunt o corvoadă ori nereale. Atunci când își exprimă nevoile, li se spune că sunt capricioși și egoiști, sau că sunt obraznici și mult prea pretențioși. Le este rușine că trebuie să ceară ceea ce își doresc.

Simt o mare compasiune pentru cei care se luptă cu această problemă, pentru că, așa cum am menționat, am crescut într-o familie care a perfecționat atitudinea de tipul când Unul Deasupra, când Celălalt Dedesubt. Tatăl meu a fost personajul principal în familie, divinitatea în jurul căreia gravitam cu toții, asemeni unor planete care se învârtesc în jurul Soarelui. Tatăl meu s-a aflat, de asemenea, în fruntea unor importante mișcări sociale. Am crescut într-un cămin în care se afirma egalitatea, alături de dr. Martin Luther King, Jr., și care glorifica învățăturile lui Ghandi. Acestea au fost idealuri puternice și pozitive care mi-au marcat drumul în viață. Cu toate acestea, în miezul tuturor mesajelor legate de generozitate și afecțiune, se vorbea puțin despre protecție. Eram învățați să fim miloși față de ceilalți, chiar și cu prețul sacrificiului de sine, ceea ce

însemna că nu era greu să ne rănești, în timp ce noi ne simțeam prost față de persoana care ne rănea. Eram învățați că dacă oamenii erau răi, asta se datora unei suferințe lăuntrice, și chiar dacă era adevărat acest lucru, asta nu ne ajuta să scăpăm de răutatea lor. Nu existau mesaje referitoare la modul de a ne proteja, la modul de a refuza. Reciprocitatea și limitele în cadrul unei relații nu erau noțiuni care să ni se predea sau pe care să le vedem puse în practică. Nimeni nu părea să știe cum să stăpânească aceste abilități dificile, dar educabile. Prin urmare, am deprins la perfecție arta de a primi lămâile care mi se ofereau și de a face din ele limonadă. Nu mi-ar fi trecut prin cap să spun: „Nu, mulțumesc, sunt prea acre." Această generozitate excesivă mi-a dat de furcă în relațiile mele ca adult, până când am învățat că și *eu* sunt importantă.

Bunătatea fără limite produce victime. Femeile se concentrează exagerat de mult asupra generozității. Nu poți să spui „da" atâta timp cât nu ești în stare să spui „nu". Provocarea cu care se confruntă femeile este lupta cu vechea prejudecată potrivit căreia rolul femeii în societate este să fie pe placul altora.

Dați-mi voie să afirm răspicat următorul lucru: simpla decizie de a *nu* vă mai dori ceea ce *vă doriți* NU constituie o soluție. Procedând astfel, nu numai că veți eșua lamentabil, dar, în același timp, vă veți trăda propriile nevoi. Negând oportunitatea de a vă extinde și de a ajunge până la partea cea mai bună a ființei dumneavoastră, nu faceți decât să vă vindeți ieftin pe amândoi. Dacă nu sunteți o identitate, pierdeți jumătate dintr-o relație sănătoasă.

Arlene suferea în căsnicie, însă nu putea să identifice problema cu care se confrunta. Nu putea să-și dea seama de ce se simțea atât de frustrată și de nemulțumită.

— Carl și cu mine nu ne certăm niciodată, mi-a spus ea.

Mi-am dat seama că ăsta era un motiv de mândrie pentru ea. La fel de repede am realizat că avea grijă să eludeze momentele în care relația lor era amenințată de izbucnirea unei neînțelegeri.

Arlene nu-și dorea să fie sclifosită. Se gândea că erau destule alte femei care nu cereau atâta atenție ca ea. Se temea că dacă și-ar fi luat singură apărarea și ar fi emis vreo pretenție, l-ar fi putut pierde pe Carl. Dar care era prețul tăcerii ei? A rămas măritată pentru că a stat tot timpul de veghe. Și-a înghițit cuvintele, vocea, adevărul.

Am întrebat-o de ce considera că nevoile soțului ei erau singurele care contau. Mi-a răspuns că așa fusese crescută.

Arlene provenea dintr-o familie în care să fii „fată bună" însemna ceva demn de apreciat. „Eram un fel de Goody Two-Shoes*, recunoștea ea, și așa am fost crescută. Nu erai apreciată și lăudată decât dacă dădeai dovadă de o bunătate supremă. Toate femeile din familia mea erau așa. Mottoul bunicii mele era: «Să nu spui niciodată un cuvânt urât.» Nu cred s-o fi văzut vreodată fără un zâmbet pe față. Obișnuia să-mi spună: «Nu te-ncrunta, drăguțo. O să faci riduri pe frunte.»"

Ca rezultat al educației primite, Arlene se ferea de conflicte ca de ciumă. Învățase că dacă cerea lucrurile de care avea nevoie atrăgea asupră-și numai probleme și îi supăra pe cei din jur. I se părea mult mai ușor să accepte ceea ce-și doreau alții și să aibă liniște. Carl își alesese

* Este vorba de o poveste pentru copii intitulată *The History of Goody Two-Shoes*. Two-Shoes este numele unei fetițe sărace, care, după ce primește o pereche de pantofi, repetă întruna „two shoes". Expresia se referă la o persoană corectă, virtuoasă, bună la suflet, bine-crescută, fericită, veselă și optimistă (*n. tr.*).

partenera perfectă pentru o viață liniștită. Obținuse ceea ce-și dorise (nu ce îi *trebuia*) și nu o auzise niciodată pe scumpa lui soție adresându-i un cuvânt aspru. Lucrul acesta însă îi distrugea ei sufletul și le nimicea căsnicia.

Tăcerea nu era de aur în acest mariaj; era fatală. Atât Carl, cât și Arlene creaseră un mediu care nu avea cum să nu le influențeze negativ sentimentul de legătură și de intimitate. Ce anume din trecutul lor făcuse ca genul acesta de aranjament să li se pară atrăgător? Aparent, ambii erau mulțumiți de un aranjament de favorizare și reconfortare unilaterală. Ce suferințe îl marcaseră pe Carl, astfel încât să se simtă în largul său alături de o soție mută? Când anume în trecutul lui se lăsase asuprit de vorbe sau de o persoană la care ținea? Și unde învățase Arlene acea tehnică de supraviețuire prin care era preferabil să faci jocul cuiva doar ca să ai parte de liniște în viață? O relație sănătoasă ne obligă să ne cultivăm zonele slab dezvoltate emoțional, spiritual și fizic.

General	Specific
Simt nevoia să fii mai grijuliu.	*Ar însemna enorm pentru mine dacă m-ai suna atunci când știi că o să ajungi târziu acasă.*
Am nevoie de afecțiune.	*Aș aprecia dacă măcar o dată săptămâna asta m-ai săruta atunci când intri pe ușă.*
Am nevoie de spațiu.	*Am nevoie să stau cincisprezece minute singur atunci când vin acasă, ca să-mi schimb hainele și să-mi revin. În felul ăsta, aș putea să vă ofer mai mult, ție și copiilor.*

General	Specific
Simt nevoia să-mi acorzi mai multă atenție.	*Nu vreau decât să stabilim o seară pe săptămână când să închidem televizorul și să petrecem împreună câteva ore într-un mod plăcut.*
Simt nevoia să ții cont de sentimentele mele.	*Aș simți că mă respecți dacă atunci când sunt supărată n-ai mai glumi spunându-mi că sufăr de sindrom premenstrual.*

Cum să cereți lucrurile de care aveți nevoie

Ne place să credem că partenerul nostru — care ne cunoaște cel mai bine — ne poate citi gândurile. De câte ori nu spunem: „Dacă m-ai cunoaște cu adevărat, ai ști ce vreau"? Însă niciunul dintre noi nu are abilitatea să citească gândurile celuilalt, indiferent cât de profundă ne este iubirea. Trebuie să cerem ceea ce vrem. Este atât de simplu, și totuși atât de dificil.

Eu îndemn cuplurile să învețe să ceară ceea ce au nevoie, folosindu-se de trei indicii care garantează obținerea unui răspuns satisfăcător:

1. Gândiți la scară mică. Ceva concret și realizabil.
2. Gândiți într-un mod specific. Cereți exact ceea ce vă trebuie.
3. Gândiți pozitiv. Nu amenințați și nici nu acuzați. Faceți în așa fel încât satisfacerea nevoilor dumneavoastră să fie benefică pentru amândoi.

Exercițiul 1:
EXPRIMAȚI-VĂ DORINȚA

Notați trei cerințe pe care le puteți adresa partenerului, având grijă să fie ceva mărunt și specific. Spre exemplu, ați putea face următoarea cerere: „Când vor veni părinții mei în vizită, mi-ar plăcea să stai lângă mine și să petreci puțin timp în compania lor."

Aceasta pare o cerință specifică, dar încă mai poate fi interpretată greșit. Formulați-o și mai exact: „Când vor veni părinții mei să ne viziteze, mi-ar plăcea să stai cu noi o oră după ce ajung aici, să le arăți casa și să-i ajuți să se acomodeze." Străduiți-vă să vă formulați cerințele cât mai concret posibil. Nu degeaba se spune că detaliile contează. Subtitlurile scrise cu litere de-o șchioapă sunt cele care spun adevărul despre viețile noastre.

Practicați des exercițiul cererii și ripostei. Veți prinde firul jocului și vă veți bucura că ați făcut-o. Un cuplu pe care-l cunosc și-a stabilit o „seară a cererilor" o dată pe săptămână. Simplul fapt că știm că ne putem baza pe satisfacerea unei nevoi simple are un efect transformațional. Faptul că avem grijă de cineva în mod activ ne induce sentimentul că suntem îngrijiți, ceea ce are drept rezultat consolidarea legăturilor noastre intime.

Respectați-vă partenerul

În momentul în care promiteți să vă respectați partenerul, vă luați două angajamente: primul, că îl veți percepe exact așa cum este; al doilea, că îl veți respecta exact așa cum este. Un cunoscut de-al meu mi-a povestit cum a mers odată acasă la noii săi socri și cum soacra lui îl tot striga cu numele primului soț al soției sale. „Era jenant, s-a confesat el. Mă uitam mereu spre

soția mea, așteptând ca ea să spună: «Mamă, numele lui este John, nu Steve.» În schimb, ea râdea și exclama: «O, mami, ești așa scumpă.» Nu mi se părea deloc o chestie drăguță, dar mi-am ținut gura."

Nu puteți respecta o persoană care se vede obligată să trăiască în minciună ca să vă facă dumneavoastră pe plac. Nu puteți respecta o persoană care nu există în realitate decât în imaginația dumneavoastră. Însă exact aici intervin cele mai multe minciuni spuse în fața altarului.

Am primit un cuplu pentru consiliere. Cei doi sufereau enorm și erau pe punctul de a divorța. Nu eram sigură că puteam să-i ajut, pentru că neînțelegerile lor se axau pe valorile lor fundamentale. Jacki și Michael erau căsătoriți de șase ani și era evident că se iubeau foarte mult. Disputa care îi dezbina era una clasică. Jacki își dorea cu ardoare un copil, în timp ce Michael nu voia cu niciun chip să aibă copii.

— Am discutat serios și îndelung pe marginea acestui subiect înainte de a ne căsători, și-a argumentat Michael poziția. Nu am eliminat din discuție niciun aspect al problemei și nimic din ce ne-am spus atunci nu a fost exprimat în termeni vagi. Am fost sincer cu Jacki. Nu voiam să am copii și dacă dorea să ne căsătorim trebuia să-mi accepte decizia. Jacki a fost de acord. Știe cât de mult o iubesc. Căsnicia noastră a fost minunată. Acum, după ce am stat împreună șase ani, îmi spune că trebuie să aibă un copil, altfel viața i se va părea pustie și se va simți neîmplinită. Așa că acum ne certăm întruna pentru un lucru pe care-l credeam complet clarificat.

Jacki a recunoscut că tot ceea ce spusese Michael era adevărat.

— Dar oamenii se schimbă, a adăugat ea. N-aveam de unde să știu ce voi simți mai târziu. Iar atunci când

ne-am căsătorit, n-am fost sută la sută sigură că era complet sincer atunci când spunea că nu-și dorește copii.

Jacki suferea cumplit. Își ștergea lacrimile în timp ce povestea.

— Treaba mea nu este să vă judec, i-am spus lui Jacki, dar dați-mi voie să fiu sigură că am înțeles corect. Când ai fost de acord înainte de nuntă că nu veți avea copii, te gândeai în sinea ta că mai era loc de întors?

Jacki a dat din cap că da.

— Nu voiam să-l pierd pe Michael. Credeam că mai devreme sau mai târziu se va răzgândi. Avem o căsnicie minunată. Și sunt sigură că ar fi un tată minunat.

Jacki stătuse în fața altarului și jurase să îl respecte pe Michael, însă nu îl accepta așa cum îi spusese el că este. Când se uita la el, Jacki îl vedea pe tatăl viitorilor ei copii, chiar dacă el îi spusese clar că nu avea nicio intenție să fie persoana pe care și-o dorea ea. Și deși e adevărat că unii oameni care refuză sistematic să aibă copii ajung totuși să se răzgândească odată ce se simt siguri pe căsnicia lor și revin până la urmă la sentimente mai bune, nu ar trebui să promiteți niciodată un lucru, sperând că celălalt se va răzgândi în privința unei chestiuni vitale pentru amândoi.

— Jacki a mințit, i-am spus lui Michael. S-a mințit pe ea și te-a mințit pe tine. Dar cred că și tu ai mințit un pic. Trebuie să fi existat un indiciu care să te facă să înțelegi că va veni o zi când Jacki își va dori copii. Ea a acceptat ultimatumul pe care i l-ai impus, dar a făcut-o oarecum împotriva voinței ei, pentru că te iubea și își dorea să-și petreacă restul vieții alături de tine. Tu ai fost mulțumit de înțelegerea prin care dorințele tale au avut rol de monedă de schimb, sperând că nu veți mai aborda niciodată subiectul.

Michael a oftat.

— Presupun că am avut și eu ceva dubii, a încuviințat el.

Michael și Jacki se angrenaseră într-o decepție reciprocă, la baza căreia se afla o valoare esențială, iar consecințele erau potențial catastrofale. Se aflau într-un impas sever. Singura cale prin care ar fi putut să iasă din această situație critică era să-și cerceteze trecutul și să descopere unde își aveau rădăcinile negarea și duplicitatea. Au fost surprinși atunci când le-am sugerat că, în primul rând, problema lor nu se referea la decizia de a avea sau nu copii.

— Trebuie mai întâi să știți *cine* sunteți, le-am explicat eu. Pentru voi, situația se prezintă sub forma unei dispute exterioare, este ceva cu totul și cu totul străin de voi înșivă. Amândoi țineți la punctul vostru de vedere, fără ca măcar să știți de ce.

În ceea ce mă privește, eu numesc situațiile în care ne înfuriem sau ne încăpățânăm să nu cedăm într-o chestiune sau alta asalturi emoționale. Este ca și cum un terorist necunoscut ne-a pătruns în minte și în inimă, ne-a invadat și a pus stăpânire pe sediul gândirii raționale. I-am întrebat pe cei aflați într-o astfel de situație: „Ce a fost în capul tău când ai spus că mai degrabă ți-ai părăsi partenerul decât să-ți pui problema concepерii unui copil cu el? Ce a fost în mintea ta când ai țipat la partenera ta și i-ai adresat tot felul de invective? Cum de-ai putut să-ți pedepsești partenerul refuzând să-i mai vorbești, până când l-ai făcut să cedeze și să-ți facă pe plac?" Răspunsul, în cazul în care persoana în cauză este sinceră, sună de obicei cam așa: „Nu știu ce-a fost în capul meu." Iar la asta, răspunsul meu este: „Minunat, în sfârșit aud și eu un adevăr." Numai persoanele care au fost victimele unui asalt emoțional au reacții care le induc spaimă partenerilor lor. Și din

momentul în care spaima pune stăpânire pe noi, nu mai avem nicio șansă să ne satisfacem nevoile, nici pe ale noastre, nici pe ale partenerului nostru. Dacă vă obișnuiți să vă manipulați partenerul cu ajutorul spaimei, amenințându-l cu retragerea emoțională (tratamentul tăcerii), cu infidelitatea sau cu alte tertipuri emoționale sau fizice, e posibil să obțineți pe moment ceea ce vreți, însă pe termen lung îi veți pierde încrederea, respectul și uneori chiar și iubirea pe care v-o poartă.

Pe parcursul următoarelor luni, ne-am întors la perioada copilăriei lor ca să identificăm și să scoatem la suprafață răul care continua să-i subjuge și în prezent. Michael provenea dintr-o familie de Martori ai lui Iehova. Încă de pe vremea când erau foarte mici, el și frații lui fuseseră obligați să colinde din ușă în ușă, prin cartiere dubioase, ca să înmâneze broșuri și să caute adepți pentru religia lor. Pentru Michael au fost vremuri de chinuri istovitoare. Majoritatea oamenilor nu erau receptivi și nu de puține ori i s-a întâmplat să se trezească cu ușa trântită în nas în timp ce el tremura pe treptele de la intrare. Rememorând experiențele respective, lui Michael îi curgeau lacrimile pe obraji.

— M-am jurat că nu voi aduce pe lume copii care să poată fi distruși în felul acesta, a spus el.

Ceea ce mi s-a părut extrem de emoționant a fost actualitatea și intensitatea cu care retrăia Michael sentimentele respective, acum, când în sfârșit se simțea suficient de în siguranță ca să le dezvăluie. Michael se lupta de ani de zile cu credința lui. Anumite lucruri continuau să aibă o importanță crucială pentru el, în timp ce cu altele nu reușise nici până atunci să se împace. Era suficient de rău că se căsătorise cu o femeie care nu era de aceeași credință cu el. Să mai aibă și un copil și să fie obligat să se lupte cu propriile lui probleme

nesoluționate în timp ce ar fi încercat să-și îndrume odrasla pe o cale mai ușoară, i se părea pur și simplu peste puterile lui. Până în momentul de față, fusese supus unui asemenea asalt emoțional, încât nu găsise niciodată tăria necesară să discute subiectul cu Jacki.

În timp ce Jacki asculta relatarea lui Michael, în cameră se lăsase o tăcere deplină. Vedeam cum o parte din atitudinile ei îndărătnice și acuzatoare începeau să se înmoaie. Își dorea cu patimă să-și cunoască soțul până în cele mai mici și mai intime amănunte, și acum avea ocazia asta. Nu și-a ratat șansa, rămânând absorbită de propria persoană și de sentimente apăsătoare.

Pentru Michael, a fi părinte era echivalent cu a cauza durere. Nu avea încredere în puterea lui de a întrerupe ciclicitatea, așa că a decis să nu aibă niciodată copii. Însă odată ce a fost capabil să înțeleagă că părinții lui erau singurii răspunzători pentru faptele lor și că el nu era obligat să păstreze tradiția, frica lui s-a mai diminuat.

— Ești liber să decizi că nu vrei să ai copii, i-am spus eu. Dar decizia ta trebuie să fie rezultatul forței, și nu al fricii tale.

Același lucru era valabil și pentru Jacki. Fusese crescută în ideea că nu era o persoană suficient de bună. Avea nevoie de o căsnicie și de copii ca să se poată simți împlinită. Pentru că ideea respectivă era atât de adânc înrădăcinată în subconștientul ei, fiind susținută în mod frecvent și de societate, ea nu o pusese niciodată la îndoială. Pentru Jacki, a fost un șoc să-și dea seama că la originea dorinței ei arzătoare de a-și întemeia o familie cu Michael se afla de fapt spaima că în lipsa unei familii ea ar înceta să mai existe.

Pentru prima dată, Jacki a înțeles că disperarea ei și presiunea pe care o exercita asupra lui Michael nu se datorau dorinței de a avea un copil de care să se bucure

împreună. Erau doar un rezultat al avertismentului pe care i-l dăduse mama ei, potrivit căruia singura modalitate prin care ar fi putut să fie suficient de bună era să se mărite cu bărbatul potrivit și să aibă un copil cu el. Avea bărbatul, dar Jacki mai avea nevoie de un copil ca să poată îndeplini visurile mamei ei și să-i câștige iubirea și aprobarea. Jacki nu era conștientă că suferința din copilărie, legată de faptul de a nu fi niciodată acceptată de către mama ei, se infiltrase în mariajul cu un bărbat care o iubea și o accepta așa cum era. Pentru că nu recunoștea bunătatea lui Michael și darul pe care acesta i-l oferea sub forma deplinei acceptări, ea își manifesta dezaprobarea față de el în același mod în care mama ei își manifestase dezaprobarea față de ea.

Pentru că se iubeau și se respectau foarte mult, Michael și Jacki au fost de acord să încerce să-și învingă temerile și să evolueze împreună. Deși știau că nu avea să le fie ușor, erau încântați de posibilitatea de a decide în privința viitorului lor comun — inclusiv în ceea ce privește decizia de a avea sau nu copii —, în loc să permită rănilor din copilărie să decidă în locul lor.

Până la urmă, ceea ce păruse imposibil s-a transformat în realitate. Acum înțelegeau perfect ceea ce primiseră ca dar de nuntă de la părinți, societate și din alte surse. Jacki nu mai era atât de sigură că-și dorește un copil, cel puțin nu în momentul acela. Mai întâi, trebuia să reușească să distingă între propriile nevoi și cele ale mamei ei — precum și limita până la care era dispusă să meargă ca să-i câștige acesteia aprobarea. Michael era dispus să ia în calcul posibilitatea de a avea un copil pentru că înțelesese că, în ceea ce-l privește, putea și avea să facă alegeri mai înțelepte pentru copiii lui decât o făcuseră părinții săi. Mai știa și că dacă Jacki s-ar fi hotărât să aibă un copil, decizia ei s-ar fi născut din

iubirea pe care și-o purtau unul altuia. Ceea ce până atunci îi împiedicase să ajungă la o înțelegere devenise factorul care făcea ca totul să meargă lin. Așa că s-au înțeles să se iubească, să se respecte și să aibă cu adevărat grijă unul de celălalt. Acela a fost momentul în care au început efectiv să-și pună în practică jurămintele de la nuntă, și încă nu ajunseseră la partea cea mai frumoasă. Am văzut cu toții ce minuni poate face străduința adevărată atunci când este vorba de două inimi deschise, sincere și vulnerabile, precum și umilința de care este nevoie ca să dezvăluie ceea ce-i frământă. Aceasta este iubirea în acțiune, și reprezintă dovada a ceea ce pot face maturitatea și compasiunea atunci când sunt preferate în defavoarea dorinței de a avea dreptate și de a câștiga cu orice preț.

Chiar și atunci când este vorba de o chestiune mai puțin importantă, conflictele pe marginea identității creează probleme într-o căsnicie.

Prietenii lui Kathy o numeau în glumă pe aceasta „cea mai grozavă gazdă" pentru că îi plăcea să organizeze tot felul de petreceri, în special la zilele de sărbătoare și de naștere. În mare parte, soțul ei, Craig, îi tolera pasiunea, întrucât asta îi producea lui Kathy atât de multă bucurie, însă încerca să-i impună anumite limite atunci când venea vorba de ziua lui.

Ani la rând, înainte să o cunoască pe Kathy, Craig preferase să-și petreacă ziua de naștere singur, făcând un lucru plăcut, care îi dădea răgazul să reflecteze — mergea într-o excursie, la pescuit sau scria în jurnal. Familia lui nu-i prea sărbătorise multe zile de naștere. Nu îi plăceau nici petrecerea, nici tortul, și i se părea stupid să încurajeze oamenii să cheltuiască o groază de bani pe cadouri pe care nu și le dorea sau de care nu avea nevoie.

Pentru Kathy, era imposibil să înțeleagă de ce Craig își dorea să fie singur de ziua lui. În familia ei, zilele de naștere erau prilej de mare sărbătoare, cu tort, lumânări, cadouri numeroase și prezența obligatorie a tuturor rudelor. O petrecere mare era modul cel mai bun în care știa ea să-și exprime dragostea.

În primul lor an de căsnicie, Kathy l-a anunțat pe Craig că invitase câteva persoane ca să-i serbeze ziua de naștere și că planificase o cină specială și un tort. Acesta a fost debutul unei confruntări emoționale.

CRAIG: Anulează totul, Kathy. Știi că nu-mi plac petrecerile de ziua mea.
KATHY: Dar vreau să fac ceva special pentru tine, iubitule.
CRAIG: Poți face asta lăsându-mă singur.
KATHY: Dar tu nu mă iubești?
CRAIG: Poți să organizezi orice fel de petrecere, dacă asta înseamnă atât de mult pentru tine, dar pe mine să nu mă pui la socoteală.

Kathy își dorea ca Craig să se bucure de planurile pe care le făcuse pentru ziua lui, pentru că așa știa ea să-și exprime dragostea. Când a văzut că el îi respinge planul, reacția ei a fost următoarea: „Tu nu mă iubești?" Nu și-a dat seama că ceea ce voia să facă pentru Craig era de fapt o modalitate de a fi la înălțimea propriilor așteptări, de a se simți ea bine și nu de a ieși în întâmpinarea așteptărilor lui, făcându-l pe el să se simtă bine. El însă nu-și dorea o petrecere de proporții și Kathy știa deja acest lucru.

Între timp, Craig a extins motivul discordiei lor, insistând că nu-și dorea decât să fie lăsat în pace, transformând astfel preferința lui pentru o sărbătorire discretă într-o respingere fățișă a dorinței lui Kathy de a-i oferi ceva special.

În mod inconștient, sub masca dorinței de a-i satisface nevoile lui Craig se ascundea de fapt dorința de a-și satisface propriile nevoi. O făcea pentru ea, nu pentru el. Nici măcar nu mai era conștientă de prezența lui ca persoană. Știa ce fel de om este. Știa că nu împărtășeau aceleași preferințe.

O conversație mai respectuoasă ar fi putut suna astfel:

KATHY: Vreau să fac ceva special pentru ziua ta de naștere. Spune-mi ce ți-ar plăcea.
CRAIG: Vreau să fiu singur de ziua mea, să meditez. Cred că o să-mi iau liber și o să plec într-o excursie. Ai putea să-mi pregătești unul dintre faimoasele tale sendvișuri cu șuncă de curcan.
KATHY: Sigur. Și poate după aceea o să cinăm împreună.
CRAIG: E o idee minunată.

Pentru Kathy, era important să înțeleagă că nevoia de a-l sărbători pe Craig într-un mod care nu îi respecta felul lui de a fi reprezenta modalitatea ei de a încerca să se agațe de amintirile plăcute din copilărie. Mama ei murise de Alzheimer, iar tatăl ei tocmai fusese diagnosticat cu aceeași boală. Încercarea de a recrea amintiri fericite era un mod prin care Kathy încerca să scape de durerea și de spaima pierderii ambilor părinți și a vieții ei așa cum fusese odinioară. Pe măsură ce reușea să înțeleagă acest lucru, Kathy a încetat să-l mai folosească pe Craig ca scut în fața durerii și suferinței. Și, pe măsură ce Craig înțelegea tot mai bine natura suferinței lui Kathy, a putut să dea dovadă de mai multă compasiune pentru pierderile ei. Deși Craig și Kathy continuă să-și trăiască

viețile în ritmuri sociale diferite, respectul și grija pe care au ajuns să le manifeste pentru stilurile lor diferite au conferit o remarcabilă forță și soliditate căsniciei lor.

Forma supremă de lipsă de respect în cadrul unei relații intime este refuzul de a vedea adevărul în ceea ce privește persoana față de care ne-am luat un angajament. Lucru valabil mai ales într-o căsnicie, pentru că aceasta este genul de situație în care avem tendința să ne expunem complet. Atunci când ne prezentăm în fața partenerului așa vulnerabili cum suntem și îi spunem: „Acesta sunt eu", e îngrozitor să-l auzim că ne răspunde: „Nu te pot accepta așa, deci o să te transform într-o persoană mai bună."

Și atunci care este soluția? Cum ne putem respecta partenerul și, în același timp, să ne îndeplinim și propriile nevoi? Angajamentul față de o persoană presupune disponibilitatea de a renunța la unele dintre obiceiurile deprinse în copilărie, cu scopul de a crea ceva autentic, care să ne aparțină. Așa că dacă trebuie să sărbătoriți ceva într-un anumit mod, pentru că sunteți hotărâți să recreați imagini vesele din copilărie (care poate că n-au fost chiar așa de vesele nici măcar la vremea lor), înseamnă că nu puteți fi niște parteneri adevărați. Trebuie să admiteți că mai există o persoană care are nevoie de atenție. Sau, dacă refuzați să fiți flexibili din punct de vedere emoțional și pretindeți că „Așa suntem noi în familia noastră. Suntem mai retrași", atunci trebuie să renunțați la vechea atitudine față de propria persoană în cazul în care ea nu funcționează și în cadrul căsniciei.

În prezent, numărul persoanelor divorțate este mult prea mare, și asta pentru că oamenii nu sunt capabili să formeze un cuplu și să se dedice trup și suflet sarcinii de a-și clădi viitorul. Ei sunt îngrădiți de propriile povești personale, iar mariajul lor se termină mai înainte de a fi început. Luați-vă angajamentul să începeți căsnicia cu prima pagină, nu cu ultima.

Exercițiul 2:

DEFINIREA IUBIRII ÎN ACȚIUNE

Pornind de la definițiile noțiunilor de IUBIRE, RESPECT și PREȚUIRE descrise la pagina 82, completați următoarele afirmații.

Simt IUBIRE atunci când tu _____.
Simt RESPECT atunci când tu _____.
Simt că SUNT PREȚUIT atunci când tu _____.

Îmi exprim IUBIREA atunci când _____.
Îmi exprim RESPECTUL atunci când _____.
Îmi exprim PREȚUIREA atunci când _____.

După ce terminați de completat spațiile goale, confruntați-vă răspunsurile cu cele ale partenerului. Discutați pe marginea a ceea ce ați aflat unul despre celălalt. Ce anume v-a surprins? Lipsește ceva important pentru dumneavoastră? Ați descoperit ceva care vă îngrijorează?

Acest exercițiu poate crea o legătură adevărată care poate altfel n-ar fi existat. Faptul că sunteți capabili să transformați promisiuni vagi în afirmații concrete și fapte palpabile are un efect tămăduitor, revigorant asupra relațiilor. Ați putea descoperi că a iubi, a respecta și a prețui pe cineva nu este o povară chiar așa de grea și că nu e cazul să vă temeți că aceste jurăminte vă vor face să dispăreți ca individ.

4

RENUNȚAREA LA TOȚI CEILALȚI

„Fiți constanți în lucrurile mărunte, căci în ele se află puterea voastră."

MAICA TEREZA

Majoritatea oamenilor cred că jurământul de a renunța la ceilalți înseamnă să promiți fidelitate sexuală. Însă infidelitatea sexuală este doar un aspect al chestiunii. Ironia constă în faptul că s-ar putea întâmpla ca exclusivitatea sexuală să fie ultimul lucru la care vă gândiți. *Celelalte* tipuri de infidelitate sunt cele care ajung de obicei să producă daune în căsnicie, la fel de grave ca acelea generate de infidelitatea sexuală.

Atunci când promitem să renunțăm la orice altă persoană, vrem de fapt să spunem:

„Cu excepția familiei mele — glasul sângelui e mai puternic decât căsnicia — și, bineînțeles, a prietenilor (inclusiv fostul meu soț — acum suntem doar prieteni). A, și desigur, copiii mei din prima căsătorie vor fi mereu primii pe lista mea de priorități... Duminicile sunt rezervate pentru cina cu părinții... și tu știi ce spun eu mereu: «Mă iubești pe mine, îl iubești și pe câinele meu St. Bernard, Toby.»"

Sau ai parte de cineva care crede cu ardoare în ceea ce declară:

„Vom fi ca doi gemeni și ne vom simți împliniți atunci când suntem împreună. Vom refuza majoritatea invitațiilor la evenimente sociale (și chiar și în rarele ocazii când vom accepta, mă voi plânge și mă voi văicări tot timpul). Nu vom merge niciodată într-o excursie unul fără celălalt și ne vom dori întotdeauna aceleași lucruri (o să am grijă să ți le enumăr cu exactitate). Și să nu fii supărată dacă îți dau impresia că sunt bolnav de gelozie. Asta se întâmplă pentru că te iubesc prea mult."

Ce se ascunde printre rândurile promisiunilor *dumneavoastră*? După ce fel de reguli vă ghidați? Care sunt spaimele pe care le tăinuiți? Credeți că rudele de sânge sunt mai importante decât conexiunea creată de jurămintele de la nuntă și că a-i fi loial soțului/soției este echivalent cu a-ți trăda contractul familial? Credeți că prietenii cei mai buni vă vor fi mereu aproape? Jurămintele nu presupun rezilierea tuturor celorlalte legături. Dimpotrivă, ele vor aduce o schimbare de poziție în viața dumneavoastră, vor ocupa un loc diferit la Masa Conjugală.

Masa Conjugală

Atunci când te îndrăgostești pentru prima dată, ideea de a rămâne singuri pe o insulă pustie pare foarte atrăgătoare. Însă nu durează mult până vă plictisiți, în cazul în care visul acesta ar deveni realitate. Toate relațiile există în cadrul unei comunități mai mari, care le oferă posibilitatea să capete experiență și să se maturizeze.

Îmi place să vizualizez decorul unei noi relații ca pe o Masă Conjugală. Nu este vorba de o mică masă intimă în doi. Seamănă mai degrabă cu o masă de banchet, cu tăblii extensibile, la care să se poată așeza toate persoanele care exercită o influență asupra cuplului. Unii dintre noi au prea multe astfel de extensii, în timp ce alții nu au destule. Cum arată aranjamentul mesei *dumneavoastră*?

Imaginați-vă pe amândoi stând în capul Mesei Conjugale, iar oaspeții înșirați de o parte și de alta a acesteia. La dreapta mirelui, se află părinții acestuia, bunicii, vreo doi unchi, diverse rude împreună cu soții/soțiile și copiii. La stânga miresei, veți observa o adunare similară, mai mare sau mică, în funcție de dimensiunea familiei ei. Pe ambele laturi, se observă niște personaje fantomatice care planează pe deasupra tuturor. Fiecare familie își are membrii ei decedați, a căror influență e neștirbită prin felul în care continuă să se amestece în viețile noastre. Cei plecați dintre noi nu și-au părăsit de fapt niciodată locul de la masă.

Continuându-ne trecerea în revistă a celor aflați la masă, vom descoperi (în funcție de gradul lor de influență): copii din căsnicii anterioare, șeful miresei, fosta soție a mirelui, colega ei de cameră din facultate, cel mai vechi prieten al lui, primul ei iubit, doctorul de familie, cei mai buni prieteni ai lor ca pereche, diverși colegi de serviciu, unul sau doi psihologi, un preot, un rabin, un imam, vecinii de vizavi, câinele, pisica și câteva scaune pliante care să poată fi înghesuite la masă odată cu apariția unor copii noi. Asta da masă mare!

La capetele opuse ale mesei, vorbind uneori încetișor, alteori dominând conversația cu un timbru impunător, se află vocile trecutului — cele care v-au dat aripi ca să vă înălțați sau cele care v-au lovit ca să vă doboare —,

modelele dumneavoastră legate de sex, rasă, religie și societate.

Cu timpul, o parte dintre oaspeți va pleca de la masă. Alții vor face schimb de scaune, în funcție de circumstanțe. Se vor ivi chipuri noi. Masa Conjugală este un loc agitat, aflat în plină schimbare.

Din când în când, unul dintre dumneavoastră va ridica privirea, va observa un musafir nou și îi va șopti soțului/soției: „Cine l-a invitat și *pe ăsta*?" Veți descoperi că viața de cuplu se împletește în mod inseparabil cu cele ale musafirilor așezați la Masa Conjugală. Conflictele cele mai puternice vor fi cauzate de ei, iar succesul căsniciei va depinde în mare parte de cât de bine veți ști să le amortizați. Pe de altă parte, vor exista și momente când, uitându-vă la chipurile din jurul dumneavoastră, vă veți simți fericiți și mulțumiți.

Cine este pe primul loc?

Cu toții visăm la o relație specială. Cu toții ne dorim o persoană care să fie de partea noastră, indiferent de circumstanțe. Tânjim după acea unică persoană care să se ridice în apărarea noastră și care să ne fie aliat în confruntarea cu lumea. Acesta este motivul pentru care căsnicia joacă un rol atât de aparte. Ea reprezintă o legătură mai apropiată, mai profundă și mai intimă decât oricare alta. Deseori, este percepută ca o modalitate de a găsi ceea ce lipsește din ființa noastră, de aceea îndrăgostiții își declară unul altuia: „Mă faci să mă simt împlinit" sau „Ești sufletul meu pereche". Îndrăgostiții vorbesc despre faptul că le-a fost menit să se găsească unul pe celălalt, de parcă ar fi fost separați la naștere doar ca să guste bucuria regăsirii la maturitate.

Deși puternică și minunată, o astfel de intimitate specială poate să scoată la iveală teama de abandon, care este alcătuită din rămășițele suferințelor din copilărie. Prima noastră experiență de viață a fost una de simbioză. Am trăit în pântecul mamei noastre. Respirația ei era și a noastră, iar organele ei le hrăneau și le susțineau pe ale noastre. Ziua în care ne-am născut a coincis cu trauma separării de acest adăpost sigur. După cum spunea odată un comic: „Nu-i de mirare că bebelușii plâng când sunt scoși afară din pântecul mamei lor. N-o să le mai fie niciodată la fel de bine ca acolo."

Vulnerabilitatea absolută ce-l caracterizează pe nou-născut fundamentează nevoia de apropiere. Bebelușii și copiii mici trăiesc o teamă primordială de abandon pentru că nu sunt deloc capabili să-și poarte singuri de grijă. În mod ideal, copilul va învăța cu timpul să se separe și să judece lucrurile nu numai din punct de vedere strict emoțional sau influențat de frică. Cu toate acestea, în cazul în care căminul reprezintă pentru copil un loc al pericolului sau al nesiguranței, iar dacă părinții nu sunt conștienți de adevăratele nevoi ale copilului, teama de abandon va rămâne imprimată în creierul său. Aceasta va avea impact asupra vieții sale de adult, până când problemele nerezolvate vor fi recunoscute, abordate și soluționate.

Nu numai cei care au supraviețuit unor traume din copilărie se confruntă cu aceste spaime. Chiar dacă ați crescut într-un mediu afectuos, iar în prezent sunteți niște adulți destul de bine integrați, intensitatea iubirii romantice vă poate da senzația de simbioză specifică pântecului matern, declanșând astfel neputința din copilărie. Din experiența mea, am auzit deseori cum cuplurile își mărturiseau neajutorarea în fața emoțiilor puternice. Nu înțelegeau de ce se simțeau copleșite de

unele accese bruște de mânie sau dezamăgire — de ce o anumită privire sau o vorbă adresată de partener are puterea să îi lanseze pe orbita neînțelegerilor, a resentimentelor și a suferinței.

Nu e deloc surprinzător faptul că genul acesta de emoții se intensifică în momentul în care însăși loialitatea partenerului este pusă la îndoială. Atunci când partenerul de la Masa Conjugală pleacă de lângă dumneavoastră ca să se așeze lângă mama lui, lângă prietenele ei sau lângă colegii lui, gestul are darul de a declanșa acele sentimente primare de abandon.

La optzeci de ani, mama lui Jim era o femeie irascibilă, independentă, care trăia singură de la moartea soțului ei, survenită cu zece ani în urmă. Cu toate acestea, după ce suferise un preinfarct, Jim știa că nu o mai putea lăsa să locuiască singură. „Nu văd o altă soluție decât s-o aduc să stea cu noi după ce iese din spital", i-a spus el soției sale, Pamela. Cuvintele lui i-au provocat acesteia o întreagă gamă de resentimente, mânie și panică. Era ca și cum i-ar fi aruncat mănușa. Pamela abia dacă-și putea tolera soacra de la distanță. Cum își închipuia Jim că ar fi putut să trăiască în aceeași casă cu femeia aceea? Discuția lor a fost aprinsă:

PAMELA: În niciun caz. Dacă se mută la noi, eu am plecat de-aici.

JIM: Este o femeie bătrână și bolnavă. Este responsabilitatea noastră să avem grijă de ea.

PAMELA: Nu este deloc responsabilitatea mea. E clar că nu-ți pasă de faptul că *eu* voi fi aceea care se va îmbolnăvi dacă va locui sub același acoperiș cu mine.

JIM: Cum poți să fii atât de insensibilă?

PAMELA: Insensibilă? Cum îndrăznești! Bine că am aflat care este părerea ta despre mine.

Când au venit la mine, cei doi abia dacă-și mai vorbeau. Atmosfera era încărcată cu un amestec de mânie, suferință și acuzații reciproce, fiecare fiind convins că avea dreptate, iar celălalt se înșela și dădea dovadă de egoism.

Jim recunoștea faptul că mama lui putea fi uneori cam dificilă, dar, ținând cont că el era unicul copil, simțea că este responsabil de îngrijirea ei. Cât timp trăise tatăl lui, nu-și făcuse griji, acum însă simțea că trebuia să preia ștafeta și să facă ceva în privința asta. „Ce altă variantă mai am la dispoziție?", se întreba el.

Pamela era furioasă pentru că Jim luase o decizie de unul singur, fără să țină deloc cont de sentimentele ei. Se simțea trădată pentru că el insista să o oblige să accepte acel aranjament, deși știa cât de nefericită va fi din cauza asta. Îi povestise de mai multe ori lui Jim cum pentru ea fusese o adevărată corvoadă să fie fiica cea mai mare dintr-o familie numeroasă. Se simțise folosită de mama ei pe post de dădacă pentru frații și surorile mai mici, lucru care o deranjase mereu. Acum, când pentru prima dată în viață avea ocazia să facă ceea ce voia, Jim nu-i permitea să-și asume libertatea.

Ce puteau face pentru a ieși din acel impas?

— Mi se pare o situație fără ieșire, a spus Jim abătut.

— Sunt de acord, i-am răspuns eu. Chiar *este* o situație imposibilă, atâta timp cât pentru voi discuția noastră este o dispută în urma căreia cineva va avea pretenția să fie declarat învingător. Dați-mi voie să vă ofer o imagine alternativă. În loc să vă percepeți conflictul ca pe o dispută, încercați să vi-l imaginați ca pe o discuție menită să rezolve problemele a doi oameni care au jurat să aibă grijă unul de celălalt și de ei înșiși.

Respectul și înțelegerea manifestate față de partener — da, chiar și atunci când vă aflați într-un impas — sunt esențiale pentru a putea începe cu adevărat să căutați soluții.

Atunci când se ceartă, în loc să se asculte unii pe alții, cuplurile își pregătesc de obicei următorul argument. Fie vorbesc, fie așteaptă să vorbească, înălțând ziduri de izolare și de mânie și periclitându-și relația. Cu cât cearta devine mai aprinsă, cu atât discuția degenerează mai mult, ajungându-se la acuzații și învinuiri ce seamănă cu țipetele furioase ale unui bebeluș:

EL: *Uuuaaa!*
EA: *Uuaa! Uuaa!*
EL: *Uuuuaaaaaaa!*

E destul de greu să rezolvi problema în felul acesta. Primul pas în susținerea unei conversații eficiente este să ascultați cu iubire. Ceea ce înseamnă că trebuie să învățați să ascultați ceea ce spune partenerul dumneavoastră.

Am rugat-o pe Pamela să-i spună lui Jim ce simte, în timp ce el trebuia să o asculte într-un mod empatic. Să asculți cu empatie înseamnă să renunți pentru moment la propriile preocupări și la atitudinea defensivă și să-ți deschizi inima și mintea în fața unor sentimente care nu sunt ale tale. Acesta este un semn de implicare și maturitate. Atunci când ascultați cu empatie, contribuiți la crearea unei atmosfere de siguranță, respect și iubire.

PAMELA: Atunci când m-ai anunțat că mama ta urmează să se mute la noi, m-a durut că nu mi-ai luat în considerare sentimentele. Mi-am petrecut toți acești ani crescând copiii, și acum, când în sfârșit am și eu puțin timp liber numai pentru mine, o să ajung să stau închisă în casă cu mama ta, în condițiile în care tu știi că nu o suport multă vreme în preajma mea. Iar pe tine nu pare să te deranjeze faptul că nu sunt fericită.

Când Pamela a terminat ceea ce avea de spus, m-am întors spre Jim și i-am zis:

— Jim, hai să vedem dacă ai auzit cu adevărat ce a spus Pamela. Parafrazează-i cuvintele, începând cu formularea „Dacă am înțeles bine, ceea ce vrei tu să spui este..."

Simpla utilizare a acestei formulări are capacitatea de a diminua pretenția arogantă că știm ce urmează să spună partenerul nostru. Ea sporește șansele de a nu ne lăsa purtați de val și de a pierde esența a ceea este rostit. Ea scoate la suprafață mult prea banala realitate, conform căreia nu am auzit ce a spus partenerul nostru. De prea multe ori, preferăm să le răspundem vocilor din capul nostru.

JIM: Dacă am auzit bine, ceea ce vrei tu să spui este că te-a durut atunci când te-am anunțat că mama se mută la noi, pentru că nu mi-am pus și problema sentimentelor tale. Și ți-e teamă că o să stai închisă în casă cu mama mea și că te vei simți îngrozitor. Am înțeles bine până aici?

Pamela a încuviințat din cap.

— Acum, Jim, am continuat eu, cunoscând modul în care Pam a fost exploatată în copilărie, ți se par întemeiate sentimentele ei?

— Mda, mi se par. Știu că îi va fi greu. Și-apoi, ea și cu mama nu sunt tocmai cele mai bune prietene, a recunoscut el cu timiditate.

— Nu-mi spune asta mie, am zis eu. Uită-te la Pamela și spune-i că o înțelegi.

Iar Jim a făcut întocmai — și chiar aș zice că într-un mod admirabil.

— Deci, cum crezi că se simte Pamela? l-am întrebat apoi.

— Prinsă în capcană, strânsă cu ușa, ignorată fără pic de respect, speriată, rănită, a răspuns el. Și furioasă.

— Întreab-o pe Pamela dacă acestea sunt sentimentele care o apasă.

Jim a întrebat-o.

Pamela a încuviințat din cap, plângând încetișor și șoptind:

— Da, acestea sunt sentimentele mele.

De ce plângea Pamela? Plângea pentru că simțea din partea lui Jim grija, respectul și prețuirea de care nu avusese parte niciodată în copilărie. Această nevoie neîmplinită continua să pretindă atenție în viața și relațiile ei de adult.

Abilitatea de a exprima empatia este o unealtă incredibilă în dialogul din cadrul unui cuplu. Ea are puterea de a-i face pe cei doi să comunice, construind punți de legătură acolo unde înainte nu existau decât ziduri de piatră.

Pasul următor a constat în inversarea procesului, de data asta fiind rândul lui Jim să spună ce simte, în timp ce Pamela trebuia să asculte în mod empatic, deschisă și curioasă.

JIM: Înainte să moară, tata mă ruga întruna să am grijă de mama. Își făcea atâtea griji pentru ea. I-am spus că o să am grijă de ea, iar el m-a pus de nenumărate ori să-i promit acest lucru. Numai pe mine mă mai are. Nu știu ce altceva aș putea face.

PAMELA: Spui că i-ai promis tatălui tău că vei avea grijă de mama ta, iar tu nu vezi o altă soluție decât să o aduci să locuiască la noi.

Până să-i valideze ea sentimentele lui Jim și să-și manifeste empatia, atmosfera din cameră nu mai era acuzatoare și critică, ci devenise blândă, înțelegătoare și afectuoasă. Exercițiul le redase senzația de intimitate. Mânia se spulberase. Acum erau gata să-și rezolve problema, având ca punct de plecare preocuparea comună pentru mama lui Jim și un sentiment profund de dragoste și devotament reciproc. Ei trasaseră foarte clar liniile de loialitate ale devotamentului, îndreptându-le în primul rând unul către celălalt. Problema cu care se confrunta Jim era povara pe care o purtase toată viața lui în calitate de copil singur la părinți, precum și faptul că tatăl lui avusese grijă să-i repete de pe patul de moarte: *Ai grijă de mama ta cu orice preț, inclusiv cu riscul de a te sacrifica pe tine și viața ta.*

În timp ce-și treceau în revistă opțiunile, Jim și Pamela și-au dat seama că exista o a treia persoană care avea un cuvânt de spus în ceea ce urma să se întâmple — mama lui Jim. Ce va dori ea să facă? Știind că va prefera să-și păstreze independența, au decis să afle ce variante existau în materie de îngrijire și asistență la domiciliu. Au mai decis să se intereseze în privința opțiunilor pe termen lung în cazul în care starea ei se va înrăutăți ulterior. Au plecat din cabinetul meu ca o echipă, hotărâți să coopereze.

Reușisem să depășim un obstacol dificil. Două uși care până atunci fuseseră închise deveniseră o unică ușă deschisă. Pentru Jim și Pamela, marea schimbare de atitudine nu se referea la ceea ce urma să se întâmple până la urmă cu mama lui. Ea se referea la alegerea lor conștientă și la dorința de a renunța la forța izolatoare a orgoliului în favoarea unei atitudini mai mature manifestată prin considerație și colaborare.

Mă iubești pe mine, îmi iubești și copilul

Un alt conflict obișnuit, care tinde să fie ignorat în toiul pregătirilor de nuntă, se ivește atunci când unul sau ambii parteneri au copii din căsătorii anterioare. Aceasta este o situație din ce în ce mai comună. În prezent, în peste 65 la sută dintre familiile mixte sunt implicați copii, și există douăzeci de milioane de astfel de familii în America. Oamenii au tendința să-și imagineze viitorul ca pe o scenă din *The Brady Bunch*, un serial de televiziune în care două familii disperate, cu loialități și stiluri bine împământenite, reușesc ca prin minune să se integreze într-un tot unitar.

Nu se va întâmpla așa. Când vă aduceți copiii într-o căsnicie nouă, dinamica este alta de la bun început. Nu aveți niciodată șansa să fiți doar „voi doi". Acest lucru este valabil chiar și atunci când copiii sunt adulți.

Stephen și Laura s-au cunoscut atunci când aveau peste patruzeci de ani și amândoi se aflau la cea de-a doua căsătorie. Stephen nu avea copii, în timp ce Laura avea un fiu de douăzeci și trei de ani, Greg, care învăța la o facultate dintr-un alt stat. Greg a absolvit facultatea la un an după ce s-au căsătorit ei și și-a găsit o slujbă la o firmă din orașul natal. Laura era încântată că fiul ei va locui lângă ea, și s-a dedicat cu entuziasm proiectelor de amenajare. A cheltuit o groază de bani și timp pentru decorarea apartamentului lui Greg, având grijă chiar și să-i umple frigiderul cu mâncare și să-i spele rufele. Pentru Laura, era vorba de o muncă făcută din dragoste. Pentru Stephen, lucrurile stăteau un pic altfel. Nu numai că era de părere că Laura îl răsfăța pe Greg, dar îl mai deranja și timpul pe care ea îl petrecea cu fiul ei.

Niciunul dintre ei nu și-a dat seama că această discuție lămuritoare plana în culisele existenței lor pașnice. Întrucât Greg lipsise pe toată perioada logodnei și a căsătoriei lor, Laura și Stephen nu discutaseră despre rolul pe care urma să-l joace acesta în viețile lor. Pentru Laura, era ceva firesc ca în cazul în care Greg s-ar fi întors în oraș după terminarea facultății ea să se implice foarte mult în viața lui, însă uitase să-i menționeze acest lucru și lui Stephen. În ceea ce-l privește, Stephen bănuise că Greg își va vedea de treburile lui și că nu vor avea de-a face cu el decât tangențial. Întrucât Stephen nu avea copii, nu se gândise prea des la acest aspect. Mai ales că în tinerețe fusese destul de independent și presupunea că și Greg, la rândul lui, va fi (și chiar ar fi trebuit să fie) la fel. Acesta este unul dintre cele mai evidente moduri în care oamenii își creează probleme — iluzia conform căreia „suntem toți la fel".

Acum, Stephen se simțea lăsat pe dinafară, neglijat și gelos. A făcut singurul lucru care avea toate șansele să-i provoace mânia Laurei. I-a atacat fiul:

STEPHEN: Îl cam cocoloșești pe băiatul ăsta răzgâiat.

LAURA: Răzgâiat? N-ai niciun drept să-mi ataci fiul.

STEPHEN: Haide, Laura. Băiețașul are douăzeci și patru de ani. Poate să se descurce și fără mămica lui.

LAURA: Ce vrei să spui cu *asta*?

STEPHEN: Îmi dau seama că dacă ar trebui să alegi între noi doi, l-ai alege pe el.

LAURA: *[ieșind din cameră]* Fii serios!

STEPHEN: *[strigând după ea]* Mai bine te-ai muta cu el. Așa ați fi amândoi fericiți.

BUF! TROSC! Era o răfuială verbală din care amândoi se aleseseră cu răni și cu convingerea că vina îi aparținea în totalitate celuilalt.

Ajunși la mine în cabinet, i-am ajutat să pună în aplicare exercițiul reflectării, al cărui efect a fost purificarea atmosferei încărcate și faptul de a le permită să poarte o discuție adevărată despre fiul Laurei. În cursul acelei conversații, fiecare dintre ei a dezvăluit un adevăr remarcabil.

Am încercat să-l ajut pe Stephen să înțeleagă de ce îi provoca atâta durere relația Laurei cu fiul ei. Evident că nu era vorba doar despre bani sau despre timpul pe care Laura îl petrecea cu Greg. S-a gândit un pic și apoi a spus:

— Părinții mei m-au învățat să-mi port singur de grijă. Când eram de vârsta lui Greg, mă întrețineam deja singur de ani de zile. Nu vreau să mă prefac că mi-a fost ușor. M-am zbătut din răsputeri, dar asta face parte din procesul de maturizare. Mi-aduc aminte că odată nu am avut de unde să scot banii de chirie. I-am sunat pe ai mei și le-am cerut un împrumut — să fi fost cincizeci, sau o sută de dolari, ceva în genul ăsta. Tata mi-a spus: „Nu te pot ajuta."

Stephen a făcut o grimasă atunci când și-a amintit scena.

— Bănuiesc că încerca să-mi formeze caracterul.

— Și tu cum te simțeai?

A ridicat din umeri.

— Îmi imaginez că te simțeai singur și speriat, am răspuns eu pentru el.

— Cam așa. S-a uitat fix la mâinile lui. În mod cert mi-ar fi prins bine puțin ajutor.

— Ai fi fost mai liniștit știind că poți să te bazezi pe ei, i-am spus eu. Poate că atunci când o vezi pe Laura

făcând atât de multe pentru fiul ei, îți dorești să fi fost tu în locul lui.

Stephen a fost zguduit de vorbele mele. Nu-i trecuse niciodată prin cap să-și pună problema astfel. Deseori se întâmplă să alegem un partener datorită unor situații nesoluționate din trecut. Stephen găsise în Laura prezența grijulie după care tânjise atâta. Atunci însă când a început să aibă grijă de fiul ei, Stephen a simțit cum reapar vechile sentimente de abandon. Și-a dat seama că nefericirea lui nu era provocată de Laura sau de fiul ei, ci provenea din sine însuși. Acesta era lucrul de care fugea.

Descoperirea lui Stephen a impresionat-o profund pe Laura. A făcut-o să se gândească la genul de părinte care fusese ea însăși.

— Știu că exagerez, a recunoscut ea. Greg nu are nevoie să-i umplu eu frigiderul. Dar pe vremea când era mai mic, eram atât de ocupată cu serviciul, încât n-am avut întotdeauna timp să fac lucrurile pe care ar trebui să le facă o mamă. Cred că încerc să-mi iau acum revanșa. Nici eu nu am avut parte de ajutor atunci când am avut mai multă nevoie, și nu am vrut ca Greg să simtă vreodată singurătatea pe care am resimțit-o eu. Mi-am ascuns sentimentul că am eșuat ca părinte și nu am lăsat să se vadă cât de abandonată m-am simțit de propriii mei părinți, care mă iubeau, dar care m-au lăsat să mă descurc singură, iar acum încerc să compensez totul în mod exagerat.

— Cred că ești o mamă minunată, i-a spus Stephen. Ai crescut un copil bun. Nu e nevoie să dovedești nimic.

M-am dat deoparte și i-am privit pe Laura și pe Stephen cu admirație.

— Sunteți un cuplu fantastic, le-am spus. V-ați împărtășit astăzi câteva vulnerabilități profunde. Vă puteți gândi acum la posibilitatea de a soluționa acest conflict?

Puteau s-o facă și au făcut-o. Simțindu-se mai puțin amenințat, Stephen era mai dispus să pună bazele propriei sale relații cu Greg. Laura a înțeles că exagerase cu eforturile de a compensa momentele din trecut în care nu fusese alături de Greg. Avea nevoie să înțeleagă și să se ierte pentru alegeri pe care acum nu le mai putea schimba și, în același timp, să-și vadă fiul ca pe adultul capabil și competent care era în prezent.

Hartă nouă, reguli noi

Nu cu mult timp în urmă, am consiliat doi tineri proaspăt căsătoriți. Nu vorbiseră niciodată despre rolul pe care îl vor avea prietenii în viața lor. În ultimii opt ani, Ruth și prietena ei cea mai bună, Eileen, aveau obiceiul să se întâlnească de două ori pe lună sâmbăta după-amiază și să ia masa împreună. Proaspătul soț al lui Ruth, Sam, a fost surprins atunci când aceasta l-a anunțat că nu avea de gând să întrerupă tradiția acelor prânzuri.

— Credeam că este un obicei de fată care nu are un iubit, a spus Sam. Am presupus că prânzurile vor înceta. M-am gândit că o să începi să ieși în oraș cu mine.

— În niciun caz, a replicat Ruth. Nu știu de unde ai tras concluzia asta.

Așadar, Sam era supărat că soția lui continua să iasă în oraș cu prietena ei Eileen. În același timp, Ruth era supărată că prietenul cel mai bun al lui Sam, Fred, venea neanunțat la ei oricând i se năzărea și, după propriile ei spuse, „nu se mai îndura să plece". Sam se încăpățâna să nu-i spună lui Fred să telefoneze înainte

de a veni. „Nu vreau să-l fac să creadă că nu este binevenit", și-a motivat Sam atitudinea.

Bine ați venit în lumea conjugală reciproc neexplorată. La prima vedere, motivul disputei dintre Sam și Ruth poate părea frivol, genul de problemă cu care se confruntă toate cuplurile. Însă era un indiciu clar că niciunul dintre ei nu și-a pus problema că era cazul să schițeze o nouă „hartă a prieteniei" după ce s-au căsătorit. Micile resentimente datorate unor pretenții nerostite au darul să se înmulțească și să devină tot mai mari.

Promisiunea de a renunța la toți ceilalți nu înseamnă să-ți abandonezi prietenii și nici măcar să-i surghiunești pe o poziție inferioară. *Înseamnă* însă că trebuie să vă luați răgazul necesar — în cazul cel mai bun, înainte de nuntă — ca să refaceți harta relației. Prea multe cupluri se căsătoresc crezând că, în linii mari, viața lor va continua pe același făgaș, cu excepția faptului că acum vor avea un suflet pereche cu care s-o împartă. Ei își consideră căsnicia o glazură de zahăr pe o prăjitură deja coaptă.

Nu vreau să spun că va trebui s-o luați de la zero. E suficient să fiți deschiși la schimbări. Dacă „să renunțați la ceilalți" înseamnă să vă puneți partenerul pe primul loc, ce efect va avea acest lucru asupra celorlalte relații?

Sophia, o prietenă care s-a căsătorit de curând, mi-a cerut sfatul în legătură cu modalitatea de a sugera schimbarea unei tradiții adânc înrădăcinată în familia soțului ei fără să provoace un război. Soțul ei, George, provenea dintr-o familie de catolici, numeroasă și unită. Avea șapte frați și surori și multe mătuși, unchi și veri. Era o tradiție în familia lor să se adune în casa părinților lui în fiecare duminică după slujba de la biserică și să stea împreună la masă. La începutul relației, Sophia îl însoțise cu plăcere. În felul acesta, își consolida poziția pe care o ocupa în viața lui și avea ocazia

să-i cunoască familia. Dar după ce s-au căsătorit, a început să nu-i mai placă faptul că aceasta era singura activitate permisă duminica. În timpul săptămânii, George și Sophia lucrau amândoi până târziu. Sâmbăta era de obicei rezervată treburilor administrative. Sophia simțea că aveau nevoie să transforme duminica într-o zi de odihnă. Își planificase atent abordarea lui George, știind că era un subiect extrem de delicat.

Sophia era o femeie deșteaptă. Știa că George ar fi făcut orice ca să evite un conflict cu mama lui, o formidabilă reprezentantă a organizării matriarhale, obișnuită ca lucrurile să se facă așa cum voia ea. Sophia mai știa și că nu și-ar fi dorit să-și înceapă căsnicia provocând o ruptură între cele două familii. La urma urmei, una dintre calitățile pe care le iubea la George era devotamentul față de familie. Cu toate acestea, se simțea îndreptățită să aibă un cuvânt de spus în modul în care își petreceau timpul liber.

Era o problemă veche de când lumea: cum putea Sophia să fie o soție iubitoare, să susțină dorințele soțului ei și totodată să-și îndeplinească propriile dorințe?

Când se confruntă cu o astfel de dilemă, oamenii fac deseori greșeala de a emite fără menajamente pretențiile de schimbare, generând astfel o situație de genul totul sau nimic. În loc să înceapă mai întâi cu o rugăminte măruntă, ei încearcă să-și oblige partenerul să facă o concesie uriașă pentru a demonstra că acesta *a renunțat* cu adevărat *la toți ceilalți*. Acest tip de abordare este un ecou al complexelor din copilărie. În cadrul iubirii mature, scopul nu este să sfâșiați vechea hartă a vieții unei persoane, ci s-o recompuneți, având grijă să trasați noi drumuri secundare. I-am sugerat Sophiei să-i ceară mai întâi lui George un lucru minor, de pildă: „Am fost atât de ocupați în ultimul timp, și

mi-e dor să petrec puțin timp singură cu tine. Mi-ar face mare plăcere dacă am putea alege o duminică din luna asta în care să nu facem altceva decât să stăm acasă împreună. Ar fi bine oare s-o sun pe mama ta mai înainte, ca să fiu sigură că nu vom rata niciun eveniment de familie important în duminica respectivă?"

Modul în care a pus Sophia problema a dat rezultate, pentru că nu s-a avântat în discuție cu o văicăreală („De ce trebuie să mergem la ai tăi în fiecare duminică?") sau cu o insultă („M-am săturat de familia ta") ori cu o provocare ce l-ar fi pus pe el în inferioritate („De ce nu poți să-ți înfrunți mama?"). În schimb, și-a exprimat sentimentele (nevoia de intimitate) cu iubire (pentru că prețuia timpul petrecut împreună). Mai mult decât atât, știind că lui George îi va fi greu să-i comunice mamei lui cerința respectivă, s-a oferit să telefoneze ea (în mod respectuos, ca de la soție la soacră), dacă în felul acesta i-ar fi fost lui mai ușor. Și-a exprimat oferta în așa fel încât să nu-l jignească pe George. Luptele declanșate de orgoliu și nevoia de a exercita presiune asupra partenerului nu pot decât să se transforme în cauze pierdute.

E un fapt simplu: cerințele exprimate în spiritul iubirii și al respectului au mai multe șanse să fie aprobate. Atunci când evitați rușinea și învinuirea și îi dați de înțeles partenerului că îl apreciați, conflictele își diminuează efectul și devin mai manevrabile. Atunci când partenerul nu se simte în siguranță, energia lui se consumă pe autoprotecție, în loc să fie folosită pentru rezolvarea problemelor.

Să renunțați la ceilalți înseamnă să vă implicați amândoi în căsnicie. Sunteți parteneri, colaboratori, aliați în viața de zi cu zi. Exercițiile următoare vă vor ajuta să fiți mai uniți în cadrul comunității din care faceți parte.

Exercițiul 1:

ORGANIZAȚI-VĂ MASA CONJUGALĂ

Dacă vă lăsați oaspeții să se așeze unde vor la Masa dumneavoastră Conjugală, vă garantez că va ieși o harababură. Trebuie să aveți un plan de așezare la masă care să vă convină amândurora. Acest exercițiu vă va ajuta să procedați întocmai.

PASUL 1: Așezați-vă amândoi și întocmiți o listă cu toate persoanele care vor ocupa un loc la Masa dumneavoastră Conjugală. Lista ar trebui să cuprindă toate persoanele (vii sau morți) care au un rol în viețile dumneavoastră, cum ar fi:

Părinții
Frații și surorile
Rudele mai îndepărtate
Foștii soți/soții/iubiți/iubite
Copiii din căsătoriile anterioare
Prietenii, atât bărbați, cât și femei
Oameni ai bisericii
Șefii
Colegii de serviciu
Vecinii
Animalele de companie
Influențele din trecut

PASUL 2: După ce ați terminat lista comună, pregătiți-vă să așezați numele de pe listă la masă. Pe o altă foaie de hârtie, desenați un dreptunghi care să reprezinte masa. Așezați-vă amândoi la mijloc. Apoi, pe ambele laturi, notați numele de pe listă.

PASUL 3: Comparați-vă rezultatele. În ce fel diferă planurile de amplasare la Masa Conjugală? Analizați-vă motivele pentru care ați așezat oamenii pe un loc sau altul. Există persoane

care nu au ce căuta la Masa dumneavoastră Conjugală? Fiți sinceri în privința rolurilor pe care le vor juca alții în viețile dumneavoastră.

PASUL 4: Luați o a treia foaie de hârtie și mai desenați o dată un dreptunghi. Aceasta va fi masa pe care o veți pregăti împreună. Acordați-vă suficient timp pentru aranjamentele de amplasare definitive. Poate veți dori să reveniți asupra lor pe parcursul următoarelor săptămâni, până ce veți fi amândoi mulțumiți. Țineți minte că planul Mesei Conjugale nu este permanent. Puteți — și chiar ar trebui — să o reamenajați pe măsură ce viețile dumneavoastră evoluează și se schimbă. (Nașteri, decese, prieteni noi, servicii noi etc.)

PASUL 5: Stabiliți o zi din an (dar să nu fie vreo aniversare, prima zi a anului sau altă dată cu semnificație aparte) în care să revizuiți cartonașele cu numele celor așezați la masă și să vă reamenajați Masa Conjugală. Alegeți un moment în care să nu fiți amândoi implicați sau epuizați emoțional din cauza altor evenimente.

Exercițiul 2:
REGULILE ANGAJAMENTULUI

Fiecare om care se căsătorește aduce cu sine propriile sale idei referitoare la cum ar trebui să se raporteze la ceilalți în viața de zi cu zi. Și așa e și firesc să fie. Până în momentul respectiv, stilurile dumneavoastră de viață nu au coincis. Cu toate acestea, majoritatea cuplurilor pe care le cunosc nu au discutat niciodată despre preferințele lor înainte de căsătorie. În schimb, și-au închipuit că vor reuși să integreze diferențele dintre ei în totul unitar reprezentat de mariajul lor.

Parcurgeți separat următorul test. Fiți cât se poate de sinceri. Nu trișați și nu răspundeți așa cum bănuiți că s-ar aștepta partenerul dumneavoastră s-o faceți. Nu există răspunsuri corecte sau greșite, ci numai opțiuni.

1. Obligațiile de serviciu au mereu întâietate în defavoarea timpului liber petrecut în compania partenerului. Da ❑ Nu ❑

2. O prietenie platonică cu un fost iubit/iubită este inofensivă. Da ❑ Nu ❑

3. E important pentru cupluri să aibă prieteni apropiați comuni. Da ❑ Nu ❑

4. Sărbătorile sunt un prilej pentru reuniuni de familie. Da ❑ Nu ❑

5. Este important să vă sărbătoriți zilele de naștere și aniversările. Da ❑ Nu ❑

6. Este distractiv să fii vizitat de prieteni. Da ❑ Nu ❑

7. Este important să socializezi cu colegii de serviciu ai soției/soțului. Da ❑ Nu ❑

8. Este important să locuiți aproape de familiile dumneavoastră. Da ❑ Nu ❑

9. E normal ca rudele sau prietenii apropiați care vin în vizită din provincie să vrea să stea la dumneavoastră. Da ❑ Nu ❑

10. Ușa este mereu deschisă pentru rude și prieteni apropiați, chiar și atunci când vin neanunțați. Da ❑ Nu ❑

11. Dacă sună telefonul, trebuie să răspundeți indiferent de ceea ce făceați în momentul respectiv, fie că erați la masă, discutați cu partenerul, vă uitați împreună la un film sau vă giugiuleați.
Da ❑ Nu ❑

12. Dacă un prieten bun are nevoie de bani, îi dați fără să puneți niciun fel de întrebări. Da ❑ Nu ❑

13. Flirtul ocazional la petreceri este inofensiv. Da ❑ Nu ❑

14. E firesc să puteți discuta problemele pe care le aveți în căsnicie cu un prieten apropiat sau cu un membru al familiei în care aveți încredere. Da ❑ Nu ❑

15. Vă face plăcere să primiți invitații spontane de a ieși în oraș cu prietenii. Da ❑ Nu ❑

16. Nu-i nicio problemă dacă partenerul invită un prieten la dumneavoastră acasă fără să vă ceară mai întâi părerea.
Da ❑ Nu ❑

17. Nu este nicio problemă dacă dumneavoastră sau partenerul aveți prieteni de sex opus. Da ❑ Nu ❑

18. Preferați vacanțele petrecute cu prietenii, nu pe cele în care plecați doar amândoi. Da ❑ Nu ❑

19. Nu suportați să vă dezamăgiți mama. Da ❑ Nu ❑

20. În cazul în care părinții vă împrumută bani să vă cumpărați o casă, ar trebui să aibă un cuvânt de spus în privința achiziției pe care o veți face. Da ❑ Nu ❑

21. Partenerul dumneavoastră de viață trebuie să ocupe mereu primul loc, indiferent de situație. Da ❑ Nu ❑

După ce ați bifat răspunsurile separat, comparați-le. Scopul este de a iniția o conversație despre felul în care fiecare se raportează la restul lumii. Încercați să nu judecați opțiunile celuilalt; țineți minte că nu există răspunsuri corecte sau greșite! Poate n-ar fi rău chiar să vă înregistrați conversația pentru a avea mai târziu un punct de referință.

Începeți cu punctele la care ați răspuns amândoi afirmativ și discutați despre ceea ce ați gândit în momentul în care ați dat răspunsul. În felul acesta, vă veți consolida sentimentele de solidaritate. Notați-vă apoi domeniile în care răspunsurile nu au coincis. Comunicați-vă pe rând răspunsurile respective (fără să vă întrerupeți), apoi analizați-le, folosind tehnica reflectării, validării și empatiei. Nu vă așteptați să vă puneți de acord în toate privințele. Ideea este să identificați domeniile în care aveți opțiuni comune și diferite și să căpătați obiceiul de a discuta despre cum va fi viața dumneavoastră zilnică, plecând de la informația respectivă. Atunci când cuplurile sunt puse în gardă în privința diferențelor, pot înfrunta mai ușor conflictele fără să se rănească reciproc, și au mai multe șanse să găsească soluții.

O nouă definiție a fidelității

Haideți să vorbim despre fidelitate, care este esența jurământului de a renunța la ceilalți. Fidelitatea sexuală este esențială pentru protejarea sacralității unui angajament. Atunci când un partener nu este fidel din punct de vedere sexual, răul cauzat poate fi fatal. Și asta pentru că infidelitatea nu se reduce la simplul act de a face sex. Ea acționează negativ asupra unității

cuplului și încalcă jurămintele de siguranță, respect și cinste. Cuplurile se pot reface după ce relația a fost lovită de virusul infidelității, însă este nevoie de un angajament sincer, bazat pe remușcări profunde, regret, empatie, înțelegere și, bineînțeles, o schimbare de comportament.

Ceea ce conferă un statut aparte căsniciilor, în comparație cu alte tipuri de relații intime, este expunerea totală. Vă prezentați așa cum sunteți în realitate unul în fața celuilalt, acceptându-vă trup și suflet. Nicio o altă relație nu vă aduce atât de aproape de nivelul acesta de expunere și de vulnerabilitate. Aventurile extraconjugale sunt iluzii de intimitate. Ele nu oferă un context adevărat de iubire matură, care presupune implicarea în procesul real de a te face cunoscut și de a-l cunoaște pe celălalt.

Dar ce se întâmplă atunci când un partener este fidel sexual, dar nu este capabil de susținere emoțională? Nu este și asta tot o formă de trădare? Un cuplu pe care-l cunosc se lupta cu tensiunea dintre timpul petrecut împreună și cel pe care-l trăim separat. Ea era supărată pentru că soțul ei era atât de distant seara. Ea venea de la muncă, nerăbdătoare să-l vadă, iar el îi spunea: „Am nevoie să fiu singur."

EL SPUNEA: Am dreptul să mă relaxez singur după o zi de muncă istovitoare.
EA SPUNEA: Nu ai dreptul să mă ignori.

Relațiile nu rezistă în mod obligatoriu. Au nevoie să fie alimentate de gesturi zilnice de afecțiune. Toată lumea mai simte nevoia din când în când să fie singură, dar dacă ideea de relaxare înseamnă retragerea fizică

sau emoțională din căsnicie, atunci sunteți infideli angajamentului dumneavoastră emoțional.

Exercițiul 3:
BLOCAREA CĂILOR DE IEȘIRE

Jurământul de a renunța la toți ceilalți înseamnă să rămâneți alături de partener, să trăiți în prezent și să blocați toate ieșirile care funcționează pe post de supape de evadare din căsnicie. Care sunt modalitățile de dezertare tipice? Întrebați-vă următoarele lucruri:

- Vă petreceți fiecare seară în fața televizorului?
- Petreceți ore întregi navigând pe internet atunci când sunteți împreună acasă?
- Găsiți în mod regulat soluții pentru împlinirea nevoilor emoționale în afara căsniciei?
- Petreceți ore în șir vorbind la telefon atunci când sunteți împreună acasă?
- Pentru dumneavoastră, relaxarea înseamnă să consumi alcool și apoi să moțăi în fotoliu înainte de ora opt seara sau să nu mai ai chef de nimic altceva?
- Evitați să vorbiți cu partenerul despre ceea ce ați făcut în ziua respectivă?
- Sunteți asemeni vapoarelor care străbat mările noaptea, adică nu vă opriți să vă îmbrățișați sau să vă atingeți?
- Părăsiți camera atunci când nu vă convine subiectul unei conversații?
- E ceva obișnuit în căsnicia dumneavoastră să fiți certați cu partenerul sau să nu vă vorbiți?

În timp ce meditați la aceste întrebări, întrebați-vă următoarele:

1. Care sunt strategiile dumneavoastră de dezertare? Ce anume le declanșează?
2. Care sunt strategiile de dezertare ale partenerului dumneavoastră? Ce anume le declanșează?
3. Ce măsuri concrete puteți lua pentru a închide căile de evadare?

•

5

LA BINE ȘI LA RĂU

„Ori faci un lucru, ori nu-l faci. Dar nu încerca doar."

YODA, DIN *RĂZBOIUL STELELOR*

Să promiți că îi vei rămâne alături partenerului la bine și la rău este un țel nobil. Ce înseamnă „la bine"? În ce constă „răul"? Oare vrem să spunem de fapt:

„Atâta timp cât e mai mult bine, și atâta timp cât situația mă avantajează — și să nu cumva să dai vina pe mine atunci când viața noastră nu va fi tocmai roz —, promit să nu mă culc niciodată supărat/supărată (așa că o să mă răsucesc pe toate părțile și o să te țin treaz/trează toată noaptea pentru că te urăsc); să uit și să iert (lucru puțin probabil, având în vedere că membrii familiei mele sunt campioni universali la ranchiună); să lupt cinstit (asta dacă nu cumva mă calci rău de tot pe nervi și-atunci o să fiu nevoit/nevoită să scot mănușile); să nu-ți vorbesc zile întregi și să spun… «Ei, n-am nimic, pur și simplu n-am chef de vorbă», atunci când vreau să te pedepsesc."

Sau…

„Promit să fac tot ce-mi stă în puteri ca să avem întotdeauna un trai tihnit, să evit discuțiile delicate, să merg

în vacanță în locuri pe care le urăsc (și să spumeg în tăcere, dar să nu fac niciun comentariu), să sufăr cât cuprinde fără să mă plâng fățiș, dar să am grijă să pricepi din atitudinea mea că sunt nefericit/nefericită."

Jurământul acesta se referă la speranță — speranța că, ținând pumnii strânși, totul va ieși cum nu se poate mai bine. Adevărul este că nu ne putem imagina și nu ne putem aștepta la ce-i mai rău, și nici n-ar trebui să distrugem spiritul optimist care este o binecuvântare pentru o nouă uniune.

Cu toate acestea, ar trebui să fim realiști și să admitem că stresul și greutățile vieții au puterea să cauzeze prejudicii enorme într-o căsnicie — fie că e vorba de tensiunea acumulată de-a lungul unor ani de luptă cu provocările vieții de zi cu zi, fie de impactul unei tragedii bruște și greu de depășit. Studiile au demonstrat că, de cele mai multe ori atunci când se întâmplă ceva rău, căsniciile ale căror temelii sunt deja instabile și nesigure nu rezistă sub povara presiunii și se prăbușesc.

După 11 septembrie 2001, reacția noastră imediată ca națiune și ca familii a fost să devenim mai uniți. Cunosc multe cupluri care în perioada respectivă și-au reînnoit jurămintele. Impactul atacului i-a făcut să se scuture de inerție sau de mânie și le-a amintit care era menirea lor în calitate de cuplu. Am avut nevoie unii de alții în vremurile acelea, și am văzut cu o limpezime proaspătă necesitatea familiei și a legăturilor din comunitatea în care trăim. Dar, pe măsură ce șocul inițial s-a mai atenuat, unele căsnicii nu au fost în stare să supraviețuiască. Trauma întârziată, rănile psihice profunde și sentimentele de disperare ne pot altera viața în moduri pe care nu avem cum să le anticipăm sau să le înțelegem. Lucrul acesta a fost valabil în special pentru cei

direct afectați de tragedie și/sau care au fost implicați în operațiunile de salvare. La câțiva ani după tragedie, s-a constatat o creștere considerabilă a ratei divorțurilor în rândul pompierilor și al ofițerilor de poliție ale căror vieți au fost marcate de pierderea colegilor, a rudelor și a prietenilor și care au petrecut luni întregi adânciți în eforturile legate de recuperare. Pompierii prezintă oricum cele mai mari rate ale divorțurilor în comparație cu alte profesii, iar catastrofele nu fac decât să sporească cifrele. În anii care au urmat exploziei din Oklahoma City, rata divorțurilor s-a dublat în cadrul departamentului local de pompieri și s-a triplat în cadrul departamentului de poliție; la prima vedere, s-ar părea că 11 septembrie va avea același efect.

La fel de evident este și efectul dezastruos pe care îl au războaiele asupra mariajelor. Rata divorțurilor în rândul familiilor de militari a crescut până aproape de 40 la sută de când Statele Unite au declanșat operațiunile din Afganistan și Irak. Debarcarea soților în zone de război aflate la mii de kilometri distanță reprezintă pentru familiile acestora un extraordinar factor de stres emoțional, fizic, spiritual și financiar, inducându-le un sentiment de nesiguranță și provocând o criză a supraviețuirii pe care nimeni nu este suficient de pregătit s-o depășească. Apoi, după ce soldații se întorc acasă, bucuria inițială este curând înlocuită de nebănuite tensiuni de readaptare. Bărbații și femeile care lucrează în armată ascund deseori răni fizice și emoționale care le schimbă viețile și familiile pentru totdeauna. Statisticile arată că una din trei persoane care se înapoiază din serviciul militar suferă de sindromul stresului posttraumatic, care o poate bântui tot restul vieții. Cifrele sunt și mai mari în rândul celor cu răni fizice grave, cum ar fi traume cerebrale, pierderea unui membru sau arsuri mutilante.

Dezastrele naturale, cum ar fi uraganul Katrina, și dezastrele personale, de pildă îmbolnăvirea și moartea unui copil, alterează definitiv viețile oamenilor. Eu numesc acest proces rănirea sufletului. În timp ce unele mariaje cedează, altele se consolidează. Există indicii în mariajul dumneavoastră care vă pot prezice abilitatea de a supraviețui și chiar de a prospera atunci când se întâmplă ceva rău.

Viața trăită în lumină

Cu toții am observat că unii par să dețină o înclinație aparte spre optimism și determinare, în timp ce alții se lasă ușor pradă disperării atunci când viața lor își pierde echilibrul. Oamenii care știu ce vor ies învingători în lupta cu greutățile și chiar au o evoluție mai bună după aceea. Mi se pare absolut logic ca perechile hotărâte să aibă mai multe șanse să risipească furtunile mai mari sau mai mici care le tulbură viața, în comparație cu acele cupluri care sunt temătoare și instabile.

Optimismul nu se reduce doar la abilitatea de a ne reveni după o situație dramatică. Nu se referă la măsurile pe care trebuie să le luăm atunci când ni se surpă casa. Ea se referă la modul în care ne construim fundația de la bun început. Cuplurile care știu ce vor supraviețuiesc și chiar înfloresc în vremuri tulburi, pentru că au avut grijă să creeze un miez solid. Dacă vă închipuiți că pasiunea, romantismul sau patima sexuală vă vor da putere, atunci fundația dumneavoastră se va face rapid praf și pulbere când va da piept cu provocările vieții mature. Dacă vă mințiți, spunându-vă că nu aveți nevoie decât de partenerul dumneavoastră, veți constata că sprijinul va lipsi exact atunci când veți avea mai multă nevoie de el.

Exercițiul 1:

COEFICIENTUL DE OPTIMISM

Poate mariajul dumneavoastră să facă față la ce-i mai rău?

1. Sunteți conștienți că există circumstanțe în care mariajul dumneavoastră n-ar avea șanse de supraviețuire. Da ❑ Nu ❑

2. Considerați că meritați să fiți fericiți și vă simțiți jigniți când lucrurile nu merg cum trebuie. Da ❑ Nu ❑

3. Când sunteți puși în fața unei schimbări, prima dumneavoastră reacție este de a vă face griji în privința potențialelor consecințe negative. Da ❑ Nu ❑

4. Preferați să spuneți nu și să n-aveți nimic de pierdut decât să spuneți da și să riscați să fiți dezamăgiți. Da ❑ Nu ❑

5. Vă e teamă că vă veți pierde dragostea. Da ❑ Nu ❑

6. Cel mai bine vă simțiți atunci când știți că dețineți controlul asupra mediului. Da ❑ Nu ❑

7. Considerați că, uneori, cea mai bună cale de a aborda o problemă este să nu faci nimic. Da ❑ Nu ❑

8. Aveți tendința să stăruiți asupra eșecurilor din relațiile trecute și să căutați semnele care să vă indice că ele se repetă în relația actuală. Da ❑ Nu ❑

9. Trăiți cu convingerea că nu puteți ieși în întâmpinarea altei persoane fără să nu pierdeți ceva din propria personalitate. Da ❑ Nu ❑

10. Atunci când sunteți dezamăgiți, considerați că vinovat de eșec este partenerul sau dumneavoastră înșivă. Da ❑ Nu ❑

PUNCTAJUL: Dacă ați bifat patru sau mai multe răspunsuri „da", înseamnă că la baza relației dumneavoastră se află sentimentul de frică. Frica nu este același lucru cu iubirea. Frica te limitează; iubirea îți dă aripi. Nu e rău să începeți să vă întrebați de unde ați învățat să puneți semnul egal între intimitate și suferința permanentă. Sunt aproape sigură că veți descoperi semințele insecurității ascunse undeva în copilărie.

Puterea otrăvitoare a rănilor vechi

Pe vremea când era încă un copil, Larry a descoperit că nu se putea baza pe părinții lui pentru a-i asigura îngrijire și protecție. Mama lui era o persoană nervoasă și slab dotată pentru calitatea de părinte. Era copleșită de eforturile pe care le cerea îngrijirea a patru copii, și pentru că Larry era singurul băiat, toată nerăbdarea și enervarea ei se răsfrângeau asupra lui. Avea pretenția să fie bine-crescut, ceea ce pentru ea însemna să-și țină în frâu emoțiile, energia naturală și curiozitatea. Așa ceva era peste puterile unui băiețel. În momentele în care exuberanța lui Larry depășea cotele admise, care și așa erau destul de scăzute pentru un copil aflat în creștere și dornic de explorare, mama lui obișnuia să-l plesnească sau să țipe la el: „Dispari din calea mea și stai potolit."

Tatăl lui Larry era o persoană distantă și rareori stătea cu ei acasă. Lucra multe ore pe zi, iar când venea acasă, copiii erau instruiți să nu-și „deranjeze" tatăl. Larry își adora tatăl, dar acesta părea să fie dezamăgit de el. „Își dorea să fiu puternic, îmi povestea Larry, dar

eu nu eram decât un copil. Nu știam ce înseamnă să fii puternic." Astfel de mesaje dăunătoare și confuze îi fac pe copii să-și calce pe suflet pentru a înfrunta rănile provocate de părinți, care, în cele mai multe cazuri, repun în scenă propriile lor suferințe din copilărie. Este un ciclu care se va repeta de-a lungul generațiilor, până când acesta va fi întrerupt de adevărul tămăduitor.

Un incident care s-a petrecut atunci când Larry avea cinci ani l-a marcat mai puternic decât alte întâmplări similare. Era într-o duminică după-amiază. Larry se juca în curte cu o mașină de pompieri atunci când doi băieți mai mari care locuiau în zonă au început să-l necăjească. Unul dintre băieți i-a smuls mașina și a spus: „De-acum, asta e a mea." Când Larry a țipat și a încercat să-și recupereze jucăria, celălalt băiat l-a lovit în stomac. A vrut să se lupte, dar a fost doborât. Larry era copleșit de spaimă și durere. Nu putea să-și controleze suspinele. A fugit în bucătărie, unde părinții lui citeau ziarul și beau o cafea. În timp ce Larry abia reușea să le spună printre sughițuri de plâns ce se întâmplase, pe fața tatălui său se citea nerăbdarea și disprețul. Mama lui părea îngrozită, dar n-a făcut niciun gest să-l liniștească. În cele din urmă, tatăl lui i-a spus: „Trebuie să înveți să te aperi singur." Apoi s-a întors la ziarul lui, în timp ce mama s-a prăbușit înapoi în fotoliul ei, paralizată de teama de a fi din nou prinsă la mijloc între soț și fiu. Simțea că soțul ei era prea dur, însă propria ei incapacitate de a-l înfrunta pentru binele ei sau al băiatului a făcut-o să nu rostească un cuvânt.

— Aveam cinci ani! a izbucnit Larry indignat atunci când și-a reamintit acest incident petrecut cu treizeci și cinci de ani în urmă. Cum aș fi putut să mă apăr singur?

Din momentul acela, Larry a ajuns să creadă că, dacă nu-și va purta singur de grijă, nimeni altcineva n-o va

face. Părinții lui se îngrijeau să îi asigure hrana și un acoperiș deasupra capului, în rest însă era pe cont propriu.

În timpul facultății, Larry s-a îndrăgostit de Sonja, o femeie afectuoasă și prietenoasă care i-a oferit genul de atenție și încurajare pe care mama lui nu i le oferise niciodată, precum și siguranța și respectul pe care nu le simțise niciodată din partea tatălui său. Sonja fusese crescută într-un mod cu totul diferit de Larry. Mama ei era încântată să-și petreacă timpul cu copiii, astfel că Sonja și cei trei frați ai ei erau fericiți și se simțeau protejați. Tatăl Sonjei era un bărbat puternic și capabil, care părea să știe mereu cum să reacționeze într-o situație de criză. Era un tată iubitor și foarte grijuliu, chiar dacă nu se manifesta exagerat de afectuos. Sonja îl idolatriza și nu mai putea de bucurie când era mulțumit de ea.

Pe Sonja a atras-o la Larry faptul că era o persoană sensibilă și se purta cu ea cu blândețe. Erau compatibili în mai toate privințele și legătura dintre ei era profundă. Ea știa că nu o va înșela niciodată și că îi va fi alături și la bine, și la rău.

Și totuși, după câțiva ani de căsnicie, Sonja a început să nu mai aibă răbdare cu el. Sensibilitatea pe care cândva o admirase i se părea acum un semn de slăbiciune. I-ar fi plăcut un bărbat care să semene mai mult cu tatăl ei — puternic, stoic și hotărât. În certurile lor tot mai dese, Sonja îl provoca pe Larry „să nu se mai poarte ca un copil". Larry era mereu în dezavantaj, deoarece avea tendința ca în fața ostilităților fățișe să bată în retragere. El și Sonja erau tot mai distanți. Sonja și-a găsit pe cineva mai în vârstă, care era imaginea în oglindă a tatălui ei în felul în care se comporta în viața sa emoțională. Sonja l-a părăsit pe Larry și s-a măritat în cele din urmă cu bărbatul mai în vârstă.

Eșecul căsniciei sale l-a făcut pe Larry să revină la vechiul stadiu de băiețel care stă în bucătărie și are senzația că nimeni nu-l va sprijini și nu-l va alina. Mi-a spus că, după părerea lui, căsătoria fusese un pas greșit.

— N-am făcut altceva decât să-mi mai demonstrez o dată în plus ceea ce știam deja, mi-a spus el. Trebuie să am grijă de mine singur fiindcă nimeni altcineva n-o va face.

L-am îndemnat pe Larry să se gândească dacă nu cumva eșecul căsniciei lui fusese previzibil — nu pentru că se căsătorise cu persoana nepotrivită, nici pentru că niciun alt partener nu ar fi demn de încredere, ci pentru că, odată cu uniunea lor, el a luat cu sine și rănile trecutului și a continuat până la sfârșit să nu fie conștient de ele.

— Ai căutat în căsnicie lucrurile care ți-au lipsit în copilărie, i-am spus eu. Ai ales un partener care să-ți permită în sfârșit să fii sigur că o altă persoană va avea grijă de tine așa cum nu au făcut-o părinții tăi. Ai lăsat garda jos, și probabil că ai simțit o imensă ușurare să scapi de acea povară. Dar atunci când Sonja nu a fost capabilă să te iubească necondiționat, în momentul în care a început să te critice, ai simțit că ți s-a deschis o rană veche. Ai dat înapoi și ai reluat vechiul adagiu „Numai eu sunt în stare să am grijă de mine". Idealul tău nu i-a dat ei voie să te dezamăgească ori ție s-o dezamăgești pe ea fără să-l personifici.

Reversul medaliei este că și Sonja își avea rănile ei. Acest lucru era evident în felul în care îl ataca pe Larry pe măsură ce rănile lui își făceau din ce în ce mai des simțită prezența. Avea nevoie ca bărbatul să fie „mai mare" ca ea, să rezolve problemele și să devină liderul relației. Ea căuta un Făt-Frumos care s-o salveze din ghearele vieții de adult.

Într-o anumită măsură, cu toții suferim din cauza unor răni din copilărie și încercăm să găsim un leac în relațiile noastre intime. Ca să aveți o căsnicie fericită, trebuie să cunoașteți diferența dintre eul rănit și eul adevărat. Eul adevărat este persoana care se află dincolo de frică. Eul adevărat este cel de dincolo de toate rănile provocate de viață, familie, sex, etnie și preferințe. Eul care a existat înainte ca societatea și cultura, cu toate normele și regulile lor, să creeze schisme și bariere care v-au blocat accesul.

Întrebați-vă următorul lucru: „Ce aș face dacă nu mi-ar fi frică de pierdere, dacă nu mi-ar fi frică de respingere? Cine sunt și cine aș fi dacă suferința nu s-ar afla la cârma vieții mele?"

Vindecarea cicatricelor rasismului

America, lumea întreagă, este în fiecare zi martora rănilor cauzate de rasism și de alte forme de discriminare, însă locul unde aceste manifestări dizgrațioase au loc de cele mai multe ori și la un nivel incredibil de profund este cel din cadrul căsniciilor, în parteneriatele intime și în structurile organizatorice familiale. Multe cupluri sunt luate prin surprindere atunci când își dau seama că rănile vechi produse de sentimentul de neapartenență, precum și zidurile înălțate în scop de autoprotecție, duc uneori la sfârșitul tragic al fericirii lor.

Nu minimalizați locul și zona din care proveniți, nuanța pielii, trăsăturile feței sau dacă familia dumneavoastră a ajuns aici navigând pe *Mayflower** sau pe

* *Mayflower* este numele faimosului vas care, în 1620, i-a transportat pe coloniștii din Plymouth, Anglia, în Plymouth, Massachusetts (America de Nord) (*n. red.*).

un vas de sclavi. Nu ignorați impactul pe care îl are faptul că strămoșii dumneavoastră au fost strămutați în momentul în care America a fost descoperită în mod „oficial" sau faptul că numai o parte a familiei a supraviețuit ororilor Holocaustului, iar cei care au rămas în viață și-au autoimpus tăcerea, creându-și un scut de apărare prin faptul că nu vorbesc niciodată despre atrocitățile legate de anihilare, umilință demonică și ucidere sistematică. Dacă ești negru și trăiești în America, nu te lăsa păcălit de refrene de genul „Oare nu putem să fim cu toții o familie mare și fericită?" Nu credeți basmele care vorbesc despre cavaleri albi care salvează situația, pentru că aceia dintre noi care avem ascendență africană, care purtăm moștenirea genetică a ororilor unei sclavii inumane, suntem nevoiți să căutăm frumusețea într-un cavaler negru despre care n-a scris nimeni și pe care nu l-am întâlnit niciodată în vreunul dintre basmele copilăriei.

Vă invit să priviți cu atenție la viață, la istoria, precum și la suferințele și durerile dumneavoastră ascunse, pentru că, în caz contrar, ele vor continua să fie musafiri nepoftiți la masa de nuntă, și vor fi pasate generației următoare și generației de după ea.

Ronald și Mary formau o pereche fericită de afroamericani cu trei copii. Ronald, chirurg de profesie, era ultimul dintr-un șir lung de medici, trei generații pe linie paternă și două pe linie maternă. Mary, o arhitectă ce lucra la o firmă prestigioasă, provenea dintr-o familie de oameni simpli. Mama ei era funcționar la primărie și tatăl ei era muncitor la oțelăriile din Pittsburgh. Viața lor a fost frumoasă până când, atunci când a sosit momentul ca Mary să fie numită partener în firmă, a fost aleasă o altă persoană în locul ei. Mary a fost foarte supărată și a spus că va încerca din nou la anul. Ronald

însă era furios. A început s-o sune pe Mary la serviciu ca s-o întrebe cum îi merge, dorind să-i arate că este alături de ea, dar cea mai mare parte a conversației fiind alcătuită din apostrofări mânioase îndreptate împotriva atitudinilor rasiale: „Mary, indiferent ce-ți spun ei, dacă ai fi fost albă, ai fi reușit nu anul ăsta, ci încă de-acum trei ani. Nu pot să sufăr treaba asta, și cred că ar trebui să-ți dai demisia. Dă-le preavizul rasiștilor ălora albi și spune-le să te pupe undeva." Mary era total debusolată. Nu-l văzuse niciodată pe Ronald atât de furios. Se purta atât de blând cu oamenii, părând extrem de încrezător în bunele lor intenții. Nu de puține ori îi vorbise despre concepția lui potrivit căreia, chiar dacă viața este uneori nedreaptă, este important să ne păstrăm calmul.

Mary m-a sunat la birou, aproape strigând: „Ajutor, ne scufundăm! Nu știu ce s-a întâmplat cu soțul meu, dar se comportă de-a dreptul irațional și nu știu ce să fac. Nu știu cum să-l fac să se liniștească." Deși Mary admitea că cei din firmă se purtaseră cumplit de nedrept cu ea, simțea în același timp că se declanșase un anumit lucru în Ronald. Era ca un taur furios, iar ea simțea că nu-l mai recunoștea. „În corpul soțului meu a intrat un extraterestru", a concluzionat ea.

Mary și Ronald și-au început terapia și ne-am petrecut următoarele luni în introspecții intense. Datorită lor, am înțeles că problemele nesoluționate din trecut — nu doar trecutul personal, ci trecutul istoric al neamului nostru — ne pot influența încă viețile. Uneori, impactul este pozitiv, alteori este negativ, dar pentru a-l putea controla, în loc să-i permitem să ne controleze el pe noi, este nevoie să expunem și să înțelegem miezul problemei fundamentale.

Ronald asistase la strădaniile părinților lui de a obține succesul în carierele lor medicale și auzise multe povești despre generații precedente de doctori din familiile lor luptând împotriva sorții potrivnice. Nu apreciase niciodată cu adevărat prețul acestor eforturi. Se temea că, odată cu înțelegerea, ar fi declanșat în el un acces de mânie, așa că și-a reprimat o mare parte din sentimente, din durere, precum și furia sa constructivă. A preferat în schimb s-o canalizeze pe făgașul ambiției de a deveni cel mai bun chirurg, lucru pe care-l făcuseră și cei din familia lui la vremea lor. Mary, pe de altă parte, era mult mai conștientă de sentimentele ei legate de nedreptate și de injustețea rasială, și, deși credea că vine la mine în cabinet ca să-și recupereze soțul, de fapt se aflau amândoi acolo ca să reclame părți din ei înșiși la care fuseseră nevoiți să renunțe doar ca să poată supraviețui. Fiecare dintre ei era purtătorul unei dureri ascunse legată de felul în care îndură seră atacurile și loviturile de natură rasială. Eșecul lui Mary de a obține o avansare meritată descătușase baierele acelor sentimente care stătuseră până atunci în expectativă.

Ronald a mărturisit într-una dintre ședințele noastre:

— Am învățat cum să înalț zidul, să-mi îndeplinesc mai bine sarcinile de serviciu, să fiu drăguț chiar și atunci când știam că succesul meu nu era dorit. Am încercat să iert pacienții care îmi ignorau halatul alb și ecusonul roșu pe care se putea citi „medic chirurg" și care îmi întindeau tăvile cu resturile de la micul dejun. Preferam să zâmbesc și să mă prezint pentru a treia sau a patru oară drept chirurg-șef și apoi să mă ocup de problema medicală respectivă. Nu m-am gândit niciodată serios la costul refuzului de a fi invizibil. Nu am avut niciodată senzația că plătește cineva un preț pentru această ignoranță, inclusiv eu însumi. Abia când

Mary a fost din nou amânată cu promovarea, mi-am pierdut și eu controlul în mod total și definitiv. O asmuțeam, sunând-o de câteva ori pe zi ca să-i spun să-și dea demisia. Ea nu reușea să înțeleagă ce mă apucase, și nici *eu* nu știam ce mă apucase.

I-am explicat că atunci când „ne pierdem controlul", ceva extraordinar încearcă de obicei să se petreacă. Un anumit adevăr încearcă să-și croiască drum spre suprafață ca să ne ajute să ieșim la liman. Ronald înălțase un zid cu mulți ani în urmă, așa cum îl învățaseră să facă acele persoane din familia lui care obținuseră succesul profesional cu prețul unor eforturi și strădanii enorme. Era o persoană generoasă și sociabilă și nimeni nu l-ar fi descris ca fiind închistat, însă Mary pretindea că de ani de zile simțea prezența acelui zid în felul în care relaționa cu ea și cu copiii. Ea nu înțelesese niciodată despre ce era vorba și nu putea să spună cu precizie care era motivul, știa doar că exista ceva care îl împiedica să-și deschidă inima în întregime în fața lor.

Nedreptatea și durerea neiertătoare provocată de rasism lăsaseră urme permanente în sufletul lui Ronald, iar el nici măcar nu era conștient de asta. Îl întemnițaseră și îl izolaseră de sentimentele lui cele mai sincere. Ronald înălțase zidul ca mijloc de protecție, neștiind că în felul acesta le interzicea accesul la el până și celor pe care-i iubea. În timpul unei ședințe, Ronald a plâns când și-a amintit de întâmplările pe care i le povestiseră părinții lui despre victoriile repurtate în școli de medicină exclusiviste, beneficiind de prea puțin sprijin din partea profesorilor sau a colegilor de studii, care uneori chiar încercau să le saboteze eforturile de a excela. Înainte de acea ședință, Ronald nu realizase că trăise toată viața cu aceeași durere a izolării ca aceea a părinților lui, în special în timpul facultății de

medicină și a perioadei de rezidențiat. Eșecul lui Mary de a fi numită partener i-a dărâmat zidul de apărare.

Zidurile de apărare nu sunt nocive în sine. Ele apar atunci când oamenii se confruntă cu un pericol — emoțional, relațional, fizic, sexual, spiritual sau financiar. Până când sursa pericolului nu este identificată și remediată, zidul rămâne intact, devenind uneori chiar mai trainic odată cu trecerea anilor. Zidul construit de Ronald l-a ajutat să treacă de cruzimile rasismului, precum și de singurătatea și izolarea anilor de școală. Din nefericire însă, zidul a devenit o barieră în calea relației sale cu Mary și cu copiii. Când i-a cerut să-și dea demisia, cerința lui era mai puțin rezultatul grijii față de Mary, cât mai degrabă efectul rănilor rasiale acumulate pe parcursul mai multor generații, și abia acum reactivate în cazul lui Ronald.

Odată ce Ronald și Mary și-au dat seama că durerea provocată de rasism era un musafir distructiv care se așezase nepoftit la masa lor conjugală, au reușit să redescopere sentimentele de compasiune pentru ei înșiși și unul pentru celălalt. Au făcut apoi un plan pentru propria lor vindecare personală, ca și pentru vindecarea necesară căsniciei lor.

Mary mi-a spus într-una dintre ultimele lor ședințe de consiliere.

— Doamnă doctor Smith, cine ar fi crezut că rasismul era cel care amenința bunul mers al căsniciei noastre? Nu m-aș fi gândit în ruptul capului la una ca asta. Și, dați-mi voie să fiu sinceră cu dumneavoastră, când ați sugerat prima oară această posibilitate, mi-am zis: „O, nu, ne-am ales greșit terapeutul." Acum mi-e teamă și să mă gândesc unde am fi ajuns dacă am fi încercat să punem un plasture pe rana și pe căsnicia noastră. N-am fi obținut niciun rezultat. Eram atât de

sigură că Ronald se purta pur și simplu nebunește când îmi zicea să renunț la slujbă. Acum știu că suferința acumulată de-a lungul timpului s-a intensificat într-atâta, încât a devenit copleșitoare — și că aceasta a fost șansa mea de a-mi recupera bărbatul și căsnicia la care am râvnit mereu. A fost nevoie să trecem prin coșmarul ăsta ca să ne trezim la realitate.

Vreau ca decizia și opțiunea de a întrerupe ciclul de suferință din familia, din căsnicia și, cel mai important, din viața dumneavoastră să vă aparțină în totalitate. Pentru a reuși, trebuie mai întâi să înțelegeți cu adevărat care sunt problemele și cine este cel care v-a stricat petrecerea, așezându-se nepoftit la masa conjugală și provocând un dezastru dureros, de proporții gigantice.

Copilul abandonat

Când mama sa a murit în urma unui infarct, Erin a fost distrusă. Și pentru că relația lor nu fusese tocmai strânsă, a fost surprinsă cât de mult putea să sufere. Soțul ei, Al, i-a fost atunci un sprijin de fier. Nu s-a mișcat o clipă de lângă Erin, pe parcursul tuturor pregătirilor de înmormântare și a zilelor dificile care au urmat. Al a ajutat-o pe Erin să împacheteze lucrurile mamei ei și a contactat o agenție imobiliară care să se ocupe de vânzarea apartamentului în care locuise aceasta. A preluat majoritatea îndatoririlor de părinte și a treburilor gospodărești, încercând să-i ușureze pe cât posibil viața lui Erin.

Dar când a văzut că au trecut mai întâi câteva săptămâni, apoi luni întregi, și Erin încă mai plângea în fiecare zi, fără să aibă chef de sex și, în general, fiind total apatică față de toți și de toate, răbdarea lui Al a luat sfârșit. Strângea din dinți de fiecare dată când Erin îi amintea cu un aer ursuz: „N-au trecut decât treizeci de zile [șaizeci de zile, nouăzeci de zile] de când a murit mama." Nu-i plăceau deloc vizitele ei frecvente la cimitir. De ce nu putea să depășească odată momentul și să-și revină? Nu vedea oare cât de extenuat era din cauză că toate responsabilitățile de serviciu și grijile familiale apăsau doar pe umerii lui? Când a încercat să discute cu ea despre acest aspect, a constatat că situația lor era destul de gravă.

AL: Trebuie să încerci să-ți revii.

ERIN: Cum poți să fii atât de insensibil? Vorbim totuși despre *mama mea*.

AL: Haide, fii serioasă, Erin! Abia dacă vă vorbeați cât timp a fost *în viață*!

ERIN: [*începând să plângă*] Nimeni nu mă înțelege. Nimeni nu știe ce simt. Lasă-mă în pace. Nu vreau decât să mă lași în pace.

Când au ajuns la mine, Erin arăta descumpănită și deprimată, iar Al părea nervos, dar resemnat. Nici nu s-au așezat bine, că a și început să vorbească.

— Uitați care-i situația, suntem amândoi trecuți de patruzeci de ani. Nu mai e chiar așa un șoc faptul că părinții noștri vor muri. Tatăl meu a murit acum trei ani, și, deși am fost trist, nu am făcut din asta o tragedie. Nu mai suport melodrama asta exagerată. Sunt zile în care mi-aș dori s-o fi îngropat și pe Erin lângă mama ei. Pur și simplu noi nu mai existăm pentru ea.

Erin s-a înroșit puternic și a izbucnit în plâns.

— Știu că nu m-am înțeles așa de bine cu mama, dar Al nu pricepe. Într-o zi era acolo și a doua zi s-a stins pur și simplu.

Puțini dintre noi suntem pregătiți să facem față durerii ascunse pe care o scoate la iveală moartea unui părinte. Majoritatea oamenilor cred că dacă un copil

este foarte apropiat de părinții lui, moartea acestora îi va produce o suferință cu atât mai mare, însă uneori se întâmplă exact contrariul. Prima persoană de care ne atașăm în viață este părintele nostru, în special mama. Când suntem mici, atașamentul acesta este esențial pentru însăși supraviețuirea noastră. La maturitate, de foarte multe ori relațiile tensionate cu părinții ascund suferințe din copilărie și dorința de a fi acceptat și iubit din tot sufletul. Erin trăise toată viața cu sentimentul că și-a dezamăgit mama, care era o femeie foarte pretențioasă. Atâta timp cât fusese în viață, Erin nutrise speranța că într-o bună zi mama ei își va vedea fiica cu alți ochi. Într-un anumit sens, Erin suferea pentru speranța ei pierdută și pentru oportunitățile ratate.

Arătându-i lui Erin că putea să se bazeze pe el, Al credea că va reuși să umple golul din inima ei și să pună capăt durerii care o mistuia. Văzând însă că Erin nu a reacționat la iubirea lui „venindu-și în fire", Al s-a simțit respins.

Moartea mamei lui Erin le-a dat posibilitatea să exploreze semnificația iubirii mature în cadrul căsniciei lor și în numele propriilor lor copii. Pentru Erin, asta însemna să se elibereze de influența extrem de puternică pe care o exercita mama ei, chiar și de dincolo de mormânt. În ceea ce-l privește pe Al, acesta trebuia să încerce să înțeleagă durerea lui Erin în loc să o judece, și să cerceteze cauza lipsei lui de răbdare. În multe privințe, el nu făcea altceva decât să copieze atitudinea critică a mamei lui Erin.

Vă iubiți câmpul de luptă?

Nu pot să sufăr când îi aud pe unii spunând că fiecare avem de dus un război în căsnicie, deși teoretic îi

înțeleg și chiar sunt de acord cu ei. Afirmația aceasta consolidează imaginea căsniciei ca fiind un câmp de bătălie, lucru cu care nu mai sunt de acord. Căsnicia nu trebuie să fie și nici nu a fost menită să devină un război sângeros, care să provoace nenumărate suferințe.

Un cunoscut mi-a spus că era în divorț. „Nimic din ce fac nu e bine, mi-a mărturisit el. Nimic nu o mulțumește. Am fost la psihologi și consilieri matrimoniali și degeaba, nu s-a schimbat nimic. Nu mai suport tensiunea și certurile permanente. E mult prea dureros. E îngrozitor de chinuitor. Prefer să rămân singur. Eu nu sunt Dumnezeu. Nu am capacitatea de a ierta în fiecare zi, însă ea are capacitatea să mă rănească zilnic."

Persoana respectivă realizase un lucru fenomenal. Există situații în care o persoană acceptă cu bună știință să fie tratată în mod abuziv, și în astfel de cazuri negarea devine o formă de autopedepsire și de abuz. Dacă nu sunteți în stare să vă dați seama că este vorba de un abuz și să înțelegeți că, acceptându-l, nu faceți decât să-l agravați, este foarte probabil să fiți sacrificați în vârtejul acestei călătorii. Trebuie să vă dați jos din tren. Uneori asta presupune să renunțați la relație, alteori nu. Dar indiferent de situație, trebuie să vă dați jos din tren.

Capacitatea acelei femei de a lansa acuze și de a provoca scandaluri era neobosită. Când era rănită, reacționa prin atacuri violente. Nu știa că mai existau și alte moduri de reacție. Felul său brutal de a fi ne spune ceva despre copilăria ei. Cândva, în trecut, fusese victima unei brutalități, fățișe sau mascate, și, pentru că trebuia să găsească o modalitate să supraviețuiască, a ales să-și înăsprească personalitatea. În felul acesta, avea senzația că deține controlul. Nici măcar nu-și dădea seama cât de otrăvitor era comportamentul ei în relațiile ca adult.

De ce se întâmplă atât de des ca oamenii să aplice tactici negative ca să obțină manifestări de iubire? Pare total ilogic. Atunci când sentimentele noastre ating o intensitate maximă, au puterea să ne readucă la stadiul de copii. În mod normal, cu cât plângeam mai tare, cu atât mai repede primeam alinare. Odată deveniți adulți, strigătele noastre de supărare generate de stări de mâhnire sau stres se traduc uneori prin „strânge-mă în brațe, alină-mă, mângâie-mă", însă astfel de strigăte nu-și au locul pe un câmp de luptă, așa că s-ar putea ca reacția partenerilor noștri să ne reducă la tăcere.

Căsnicia nu trebuie să fie un șir nesfârșit de lupte pentru putere. Am auzit odată pe cineva spunând că trebuie să fii un bun militar ca să reziști pe redutele mariajului. Ascultați aceste expresii — „soldat", „să reziști pe redute". Ele nu fac trimitere la noțiunile de încredere și de siguranță. Mai degrabă evocă tactici de apărare și autoprotecție, concepte care nu fac casă bună cu pasiunea și intimitatea.

Însă, indiferent cât de chinuitoare ar fi aceste bătălii, mi s-a întâmplat să cunosc cupluri care ajunseseră să-și accepte certurile. Era ca și cum ar fi spus: „Mă cert, deci exist."

Am cunoscut un cuplu care, pe tot parcursul căsniciei, mersese la ședințe de consiliere. Eu eram terapeutul numărul patru, și mi-am dat seama imediat cât de bine se simțeau respectând același șablon: ea se repezea să acuze, iar el stătea nemișcat, suportând totul fără să i se citească nimic pe față. Cu cât se plângea ea mai mult, cu atât mai inexpresivă era privirea lui. Destul de curios, însă ea nu părea să bage de seamă. Niciunul dintre ei nu părea dornic să pornească un dialog. Nu îi interesa să iasă în întâmpinarea dorințelor reciproce. M-am întrebat dacă nu cumva pentru ei terapia era ca

un joc, iar eu eram cel mai recent pion de pe tabla lor de șah. La urma urmei, puteau oricând să-și spună unul altuia, sau oricui ar fi întrebat, că merg la terapie. Nu se punea problema că nu se străduiau să se înțeleagă. Refuz să fiu părtașă la o astfel de dispută dacă acesta este singurul ei scop. Să mergi la ședințe de terapie nu e totuna cu *a face terapie*. Deseori, le-am explicat oamenilor că este o diferență între a face vizite la cabinetul unui terapeut și a fi implicat în procesul real de transformare.

Într-una dintre primele noastre ședințe, i-am întrerupt litania de învinuiri și am întrebat-o:

— Pari atât de nefericită. De ce mai stați împreună?

Întrebarea mea a indignat-o.

— Cred în respectarea jurămintelor, mi-a răspuns ea arțăgoasă.

Era evident că nu avea nicio intenție să renunțe la terapie. Ședințele acestea îi ofereau posibilitatea să se încarce cu energia pe care o extrăgea din combustibilul mâniei, din sentimentul de putere și din poziția avantajoasă pe care o deținea în cadrul respectiv. Se putea lăuda că face ceva să-și salveze căsnicia, chiar dacă acela „ceva" era doar o iluzie. Era clar că se considera mai bună decât soțul ei pentru că ea era aceea care se implica în terapie. Nu era de fapt decât o modalitate pretențioasă de a-și da importanță; îl minimaliza pe el ca să se poată ridica ea la un nivel superior. El îi făcea jocul, și niciunul dintre ei nu avea habar despre miza pusă în joc.

— Nu aveți nevoie de terapie pentru ceea ce urmăriți voi, le-am spus în cele din urmă. Puteți face treaba asta și acasă, și puteți s-o faceți pe gratis.

Și astfel am devenit cel de-al patrulea terapeut care a pus capăt în mod nefericit ședințelor lor de consiliere matrimonială.

Atunci când cuplurile își provoacă răni în mod repetat, căsniciile lor sunt ca o fractură multiplă: rupt, nevindecat, rupt din nou. Sunt prea fragili ca să se mai poată vindeca. Din această cauză, chiar și atunci când un cuplu vine la terapie *dorindu-și* să se vindece, cei doi trebuie să înțeleagă că unele terenuri sunt atât de șubrede, încât ești obligat să pășești în vârful picioarelor ca să nu te prăbușești la următorul pas.

Procesul de vindecare ar putea avea nevoie de promisiuni speciale, cum ar fi:

Nu te voi lua prin surprindere aducând în discuție un conflict mai vechi.
Voi rămâne la subiectul discuției noastre și nu-mi voi susține argumentul reevocând răni mai vechi.
Nu voi avea pretenția să-mi citești gândurile.
Nu te voi ataca atunci când îmi doresc de fapt să mă îmbrățișezi.
Voi evita să folosesc cuvinte ca „niciodată" și „întotdeauna".
Nu voi discuta probleme importante la începutul sau la sfârșitul zilei decât dacă ne-am înțeles mai dinainte să procedăm astfel.
Când se ivește ceva important despre care trebuie să vorbim, îmi voi face timp să purtăm acea discuție.
Voi vorbi direct și în propoziții scurte, pentru ca niciunul dintre noi să nu se simtă copleșit.
Dacă trebuie să punem capăt conversației pentru că am ajuns într-un impas, voi da dovadă de înțelepciune și autocontrol ca să ne protejez relația.
Voi spune adevărul în mod respectuos, pentru că nu vreau să ne pierdem demnitatea.
Nu voi folosi etichete jignitoare sau discreditante.

Vom face exercițiul de reflectare/validare/empatie într-un loc retras și într-un moment în care să fim amândoi dispuși să ascultăm și să participăm. Când vei da înapoi, voi face tot posibilul să-mi păstrez rațiunea de adult și îți voi cere și ție același lucru.

Și așa mai departe. Singura modalitate de a câștiga războiul și de a abandona câmpul de bătălie este să alegeți acel proces de vindecare prin care să nu mai multiplicați fractura. Și este crucial, mai ales în timpul conflictelor, ca măcar o singură persoană să-și păstreze atitudinea matură. Doi copii care se dau în spectacol creează o harababură de nedescris.

Planul de acțiune în caz de urgență

Cu toții sperăm ca lucrurile să iasă cum nu se poate mai bine, dar dacă nu ne susținem speranța cu determinare și efort, ajungem deseori la sentimente de frustrare, dezamăgire și neputință. Oricine poate scrie jurământul „Promit să te fac să zâmbești în fiecare zi", dar ce ne facem cu zilele în care nu mai avem din ce scoate un surâs?

Viața vă va purta pe drumuri la care nici nu v-ați gândit vreodată — incendii, inundații, boli, pierderi. V-ați făcut un plan pentru astfel de situații de criză? Aveți un generator de urgență pregătit să ofere curent atunci când se sting luminile mariajului dumneavoastră? V-ați dotat relația cu o trusă de scule pentru cazurile în care aveți nevoie să vă refaceți în urma unei traume?

Reparațiile sunt de mai multe feluri. Există reparațiile false, care până la urmă ajung să agraveze daunele și așa considerabile. Există reparațiile făcute din cârpăceli,

care pe termen scurt reușesc să mai îndrepte un pic situația, dar care în final se uzează de tot. Și mai sunt și reparațiile eficiente care rezistă uzurii.

Reparațiile false

Reparațiile false sunt niște iluzii care până la urmă nu fac decât să strice și mai mult căsnicia. E ca și cum ai repara o spărtură, îndreptând șuvoiul de apă într-o altă direcție. Cineva mi-a spus odată că aventura pe care o avea cu o colegă de serviciu părea să fi determinat un efect de-a dreptul benefic asupra căsniciei lui apatice. „Relația cu soția mea s-a ameliorat atunci când am avut o aventură, mi-a declarat el. Eram mai relaxat, mai fericit, și nu mai aveam atâtea pretenții de la ea."

Ideea lui de „ameliorare" nu era decât o cale de evadare. În mod cert, nu era o reparație, întrucât nu se rezolva nicio problemă. El nu a înțeles efectul devastator pe care-l poate avea o trădare de acest gen asupra esenței unei căsnicii.

M-am aflat de curând într-o librărie, și, în timp ce scotoceam rafturile, am dat peste o carte intitulată *Cum să-ți salvezi singur căsnicia*. După mine, era un titlu senzațional. Ce anume se salva de fapt? Căsnicia nu este o călătorie a solitudinii. Scopul ei este de a crea un mediu în care ambii indivizi să poată fi ei înșiși în spațiul sacru al angajamentului.

Reparațiile de mântuială

Atunci când mariajul suferă un colaps — o ceartă, un atac, o promisiune încălcată, o dezamăgire —, de obicei oamenii vor să depășească momentul și să treacă mai departe. Ei încropesc repede o soluție de mântuială și speră că va ține până ce-și vor face timp pentru o

reparație mai temeinică. Dar ca și în cazul obiectelor casnice pe care le facem să funcționeze provizoriu imediat după ce s-au stricat, apar mereu alte priorități care ne împiedică să ne ocupăm de reparația adevărată.

De fiecare dată când Sharon și Bruce aveau o discuție mai aprinsă, cearta lor se termina la fel: unul dintre ei părăsea camera în trombă. Își oblojeau sentimentele rănite fiecare în felul lui, dar nu-și soluționau niciodată disputele. Sharon știa că după o astfel de ieșire intempestivă, Bruce va veni a doua zi acasă cu un buchet de flori. Primele dăți când Bruce a procedat astfel, Sharon a fost impresionată de gestul lui. Vedea în asta un fel de confirmare a valorii ei. Cu timpul însă, a început să realizeze că florile erau modul lui Bruce de a evita prelungirea conflictului. Problema care declanșase cearta nu era niciodată examinată sau rezolvată. Nemulțumirea ei creștea tot mai mult, până ce, într-una din zilele în care Bruce a venit acasă cu flori, ea i le-a aruncat în față.

Aplanarea conflictelor poate fi o reparație de mântuială dacă nu știi care este diferența dintre o relație inteligentă și o relație calmă la suprafață. Ceea ce mulți oameni numesc împăcare este de fapt un colaps — aruncarea prosopului. Atitudinea împăciuitoare este o modalitate de a-l face pe celălalt să fie mai puțin supărat pe tine, fiind de acord cu ceea ce vrea acesta. Aplanarea apare atunci când auzi pe cineva spunând: „Am acceptat ca să nu mă mai cert cu ea. N-aveam niciun chef de gura ei bogată." Sau: „Am fost de acord să fac sex cu el, chiar dacă nu se purtase frumos cu mine, pentru că m-am săturat să-l aud amenințându-mă că o să-și găsească pe altcineva." Aplanarea ascunde multe pericole. Este o atitudine extenuantă generată de obicei de frică. Și aspectul cel mai important al chestiunii este că

aplanarea înseamnă minciună. Dacă mințiți pentru că vă este teamă să nu vă pierdeți relația, aveți o mare problemă. Ceva s-a stricat, și nu doar în relație, ci în interiorul dumneavoastră.

Cârpăcelile, cum ar fi sexul după o ceartă sau promisiunea de a nu vă culca niciodată supărați, vă vor ajuta să mai rezistați o zi, dar nu vor rezolva problema cu care vă confruntați. Cu timpul, reparațiile de mântuială pot chiar înrăutăți situația. Gândiți-vă un pic. Dacă vă ocupați imediat de o crăpătură în acoperiș și o reparați pe loc, probabil că faceți o economie și nu se mai produc așa de multe stricăciuni în interiorul casei. Dacă așteptați și umpleți găleată după găleată amânând întruna reparațiile, pagubele vor fi incomparabil mai mari. Atunci când vă eschivați de la îndeplinirea sarcinilor care necesită soluționare, pagubele vor fi întotdeauna mai grave.

Exercițiul 2:
TRUSA DE SCULE COMPLETĂ

Atunci când se sparge o țeavă sau se slăbește un șurub ori se clatină piciorul unui scaun, vă luați sculele și le reparați. Dacă nu aveți o trusă de scule, sau vă lipsesc unele instrumente esențiale, nu puteți să executați reparația. Și sunt situații în care chiar și o trusă bine dotată nu va fi suficientă, așa că e important să știți când e nevoie să chemați un expert care să vă ajute să reparați ce s-a stricat.

Așezați-vă împreună la masă și întocmiți o listă cu ceea ce trebuie să conțină trusa dumneavoastră ca să vă ajute să depășiți vremurile grele. Aceasta ar trebui să includă calități precum compasiunea, umorul și dorința de a asculta și de a folosi tehnicile de reflectare, validare și empatie. Ar trebui să includă

și necesități cum ar fi un somn odihnitor, hrană sănătoasă, exerciții fizice, meditație, muzică — sau oricare ar fi lucrurile menite să vă ajute să mai domoliți un pic vijelia până când veți putea să vă ocupați de ea cu atenție și într-un mod strategic. Și când spun strategic, mă refer la faptul că o viață de succes nu vă este dată ca prin minune. Ea se obține cu ajutorul unui plan, al unei strategii și al uneltelor care sunt necesare îndeplinirii misiunii și dorinței dumneavoastră.

Toată lumea ar trebui să aibă o trusă de scule la îndemână. Li se mai întâmplă și persoanelor necăsătorite să li se spargă o țeavă! Asigurați-vă că v-ați dotat trusa cu tot ce trebuie, astfel încât să nu depindeți prea mult de ajutorul altora sau să fie neapărat nevoie să vă salveze ceilalți. Deseori, se întâmplă ca disperarea să pătrundă în viețile noastre printr-o reparație iluzorie. Indiferent dacă sunteți căsătoriți sau nu, debarasați-vă de astfel de reparații iluzorii. Ele vă vor răpi șansa de a duce o viață adevărată bazată pe iubire, uniune, prietenie și bucurie.

Ritualuri pentru vremuri mai bune sau mai rele

Am observat de multe ori o diferență izbitoare între căsniciile care înfloresc și cele care eșuează (și rețineți că mariajul poate eșua chiar dacă nu se termină cu o separare sau un divorț, e suficient să-i lipsească bucuria, pasiunea adevărată și respectul reciproc): prezența sau absența ritualurilor. Nu mă refer la slujbe religioase și nici măcar la celebrarea sărbătorilor, deși aceste ritualuri pot avea o semnificație profundă. Mă refer la ritualurile intenționate, pe care cuplurile și le concep singure pentru a păstra legătura care îi unește. Unele dintre cele mai eficiente ritualuri sunt și cele mai mărunte. Spre exemplu, în fiecare seară un cuplu petrece cincisprezece minute pentru a se întreba: „Cum

ți-a mers azi?" Ei nu-și petrec acest interval de timp discutând despre copii, chestiuni financiare sau treburi de rezolvat, ci vorbind doar despre ei înșiși. Ei își spun unul altuia: „Spune-mi un lucru bun care ți s-a întâmplat astăzi. Spune-mi ce ți-ai dorit să se fi întâmplat altfel sau să fi decurs mai bine. Unde ai excelat? Unde ai clacat?" Aceasta este modalitatea lor de a-i aminti celuilalt că este important. Copiii știu că nu au voie să-și deranjeze părinții în timpul acestei scurte pauze. Un alt cuplu sărbătorește fiecare sfârșit de săptămână cu momentul poetic de vineri. Pe rând, citesc o poezie la alegere, transformând-o în subiect de meditație pentru săptămâna care urmează. Un alt cuplu pe care-l cunosc își scrie săptămânal o scrisoare de dragoste. O altă pereche foarte dragă mie își cimentează relația de iubire făcând plimbări lungi, în timp ce alți prieteni apropiați aleg un film pe care își doresc să-l urmărească împreună cu partenerul. Chiar dacă partenerul nu este foarte interesat de filmul respectiv, cei doi se implică în ritualul special al legăturii lor.

Ritualurile sunt o modalitate de a consolida conexiuni, de a vindeca răni și de a crea bucurie. Uneori, ritualurile cele mai semnificative nu au nimic de-a face cu gesturile pe care le faceți în mod direct unul pentru celălalt, ci pornesc de la gesturile pe care le faceți împreună pentru alții. Zoe și James s-au cunoscut în camera de urgență a unui spital. James își scrântise o gleznă în timp ce juca fotbal într-un parc; Zoe căzuse de pe bicicletă și se lovise destul de rău, în timp ce pedala pe o stradă în pantă acoperită de frunze umede. Era o după-amiază de duminică aglomerată la spital, și a durat câteva ore până să-i vadă un doctor. Nu și-au vorbit până la plecare, când li s-au încrucișat cârjele în dreptul ușilor glisante. S-au uitat unul la celălalt și au

izbucnit în râs. Au șchiopătat împreună până în zona de parcare și James a întrebat-o în glumă pe Zoe: „Ți-ar plăcea să bei o cafea cu un sportiv așa de «talentat» ca mine?" A fost începutul unei frumoase prietenii care a culminat cu o nuntă paisprezece luni mai târziu. După celebrarea nunții și în drum spre petrecere, Zoe și James, împreună cu tot alaiul, s-au dus în camera de gardă a spitalului în care se cunoscuseră. James a trecut-o pragul camerei de gardă, toată lumea s-a oferit să doneze sânge, s-a mâncat tort și s-a băut vin spumos, una peste alta a fost o petrecere reușită. Ăsta da mod de a-ți începe viața împreună. În fiecare an, la aniversarea nunții lor, Zoe și James donează sânge la organizația locală a Crucii Roșii.

6

LA BOGĂȚIE ȘI LA SĂRĂCIE

„Acela care nu va avea grijă să-și cultive terenul va muri de foame."

PROVERB DIN GUINEEA

Ce ar putea fi mai simplu decât să afirmi că iubirea ta pentru o altă persoană este mai adâncă decât iubirea pentru portofelul tău. La prima vedere, pare cel mai clar și mai direct dintre jurăminte, cel mai puțin probabil să fie interpretat greșit. Și totuși, așa cum știe orice consilier matrimonial, banii reprezintă aspectul care declanșează mai multe discuții decât orice alt subiect, inclusiv sexul.

Oare jurământul de a rămâne alături de cineva la bogăție și la sărăcie se traduce de fapt prin:

„Atâta timp cât primesc ce vreau și fac impresie bună în fața vecinilor, a familiei și a prietenilor, totul va fi în regulă. Voi avea pretenția să ne întreții cum se cuvine. Copiii noștri trebuie să meargă la cele mai bune școli și să aibă ce-i mai bun din toate, chiar dacă vei fi nevoit să-ți mai iei o slujbă ca să ni le putem permite. Și sper că nu te aștepți să locuiesc într-o casă mică și înghesuită. Mai trebuie să înțelegi că atunci când sunt supărată, îmi trece dacă merg la cumpărături. Și-n fond, o și merit."

Sau...

„Ce este al meu este și al tău, cu excepția banilor pe care i-am pus deoparte, pentru cazul în care lucrurile nu vor merge bine, și a conturilor pe care insist să le deschid doar pe numele meu, pentru că nu știi niciodată ce-ți rezervă viitorul. De asemenea, nu trebuie să știi cu exactitate cât câștig. Fii bun și semnează acest contract prenuptial pe linia punctată — aici, aici și aici."

Sau...

„Dacă vreau să iau o pauză de la serviciu sau nu voi fi capabil să mă țin de o slujbă, nu uita că ai promis să mă iubești chiar dacă vom fi săraci. Și-apoi, sigur ai tu ceva bani dosiți, nu-i așa, iubito? Ai tăi n-au ceva bani puși deoparte? Pare să le meargă bine."

Principala minciună pe care și-o spun cuplurile în ceea ce privește banii este că aceștia nu vor fi deloc motiv de discuții. Nimic nu strică mai mult o dispoziție romantică decât aducerea în discuție a chestiunilor financiare. Nu este tocmai genul de lucruri despre care să vorbești în pat, și mulți se tem că dacă vorbesc despre bani în perioada romantică, partenerul va considera că le pasă mai mult de aspectele financiare decât de cele legate de iubire. În plus, ei își închipuie că dacă sunt compatibili în alte domenii, în mod cert vor avea aceleași păreri și în chestiuni legate de bani — mai mult sau mai puțin. Detaliile pot fi perfecționate după luna de miere. (Ce contează că, în cazul multor cupluri, nunta este cea mai mare tranzacție financiară pe care au încheiat-o vreodată!)

Vi se pare cunoscută atitudinea? Dacă da, veți avea o surpriză de proporții. Aveți șanse mari să descoperiți că dumneavoastră și soțul/soția aveți idei extrem de diferite legate de rolul banilor în viață. Și cum ar putea fi altfel? Ați crescut în familii total diferite, fiecare cu alte posibilități financiare. Indiferent dacă vă place sau nu, aceste atitudini față de bani sunt bine înmagazinate în subconștientul dumneavoastră. Gândiți-vă un pic.

Vă mai amintiți cât de importanți erau banii pentru familia dumneavoastră? Ați avut mereu tot ce vă trebuie? Banii nu erau motiv de îngrijorare sau, dimpotrivă, părinții se chinuiau mereu să iasă la liman? Vă încadrați printre cei strânși la pungă „avuți" sau „mai puțin avuți"? Părinții dumneavoastră erau cheltuitori fervenți sau economi strânși la pungă? Aveați un buget de familie sau nu exista așa ceva? Membrii familiei se certau din cauza banilor sau nu discutau niciodată despre acest aspect? Obișnuiau să mintă în privința banilor? Să se ascundă de celălalt? Banii erau o sursă de rușine, invidie sau de sentimente de îndreptățire? Pentru dumneavoastră, banii erau echivalenți cu statutul? Erau folosiți ca formă de control și manipulare? Se obișnuia la dumneavoastră în familie să se împrumute bani, să se dea cu împrumut sau să fie donați? Se cheltuiau atât pe plăceri, cât și pe necesități? În familia dumneavoastră banii au fost folosiți vreodată ca monedă de schimb pentru iubire sau sex? S-au prefăcut vreodată membrii familiei dumneavoastră că au nevoie de ajutor financiar pentru a părea neputincioși, când de fapt lucrurile nu stăteau deloc așa?

Lista poate continua la nesfârșit. Ați văzut acum ce subiect potențial exploziv îl constituie banii. Este foarte important să vă puneți de acord în privința moștenirilor financiare înainte de nuntă. Sau, în cazul în care

sunteți deja căsătoriți și v-ați dat amândoi seama că de câte ori vine vorba de bani pășiți pe terenuri mișcătoare, nu vă mai îngropați capul în nisip nicio zi în plus. Vă veți scufunda cu siguranță.

Exercițiul 1:

ATITUDINEA FINANCIARĂ MOȘTENITĂ

Fiecare individ care ajunge la maturitate poartă cu sine o moștenire financiară alcătuită din experiențele și atitudinile familiei sale. Răspundeți separat la aceste întrebări, ca să vă faceți o părere despre propria moștenire. Când ați terminat, comparați-vă răspunsurile și discutați elementele comune și diferențele înnăscute.

1. Cum ați descrie situația financiară a familiei dumneavoastră în copilărie: săraci, sub medie, clasa de mijloc, peste medie, bogați? Descrieți circumstanțele.

2. În familia dumneavoastră se considera că este un lucru [lipsit de tact, nepoliticos, absolut normal] să discuți despre bani.

3. În familia dumneavoastră, o persoană generoasă ar putea fi descrisă ca fiind _____. O persoană zgârcită ar putea fi descrisă ca fiind _____.

4. Sistemul pe care îl folosea familia dumneavoastră în administrarea banilor se baza pe:

_____

_____

_____

5. Dacă ar fi să schimbați ceva din atitudinea părinților dumneavoastră legată de bani, aceasta ar fi:

_____

_____

_____

Banii și egalitatea

Chiar și cuplurile cele mai unite au neînțelegerile lor legate de concepțiile înrădăcinate referitoare la conexiunea dintre bani și putere. În multe căsnicii, există o competiție permanentă bazată pe cine este cel avut și cine este cel mai puțin avut în cadrul relației. Lupta aceasta poate lua forme variate. Spre exemplu, dacă unul câștigă un salariu și celălalt stă acasă, e posibil ca persoana care aduce bani în casă să fie mai îndreptățită să decidă pe ce se vor cheltui banii respectivi, în ce zonă a țării vor locui, dacă să trimită copiii la școli particulare sau de stat, dacă e acceptabil să ajute un membru al familiei sau nu, sau dacă vor cumpăra o mașină nouă. Ori, în situația în care o persoană are mai mult capital în momentul căsătoriei, aceasta ar putea fi percepută ca având mai multă putere.

Mark și Eve, un cuplu pe care l-am cunoscut în practica mea, erau cazul reprezentativ pentru lupta aceasta pentru egalitate. Se cunoscuseră când aveau patruzeci de ani, după ce amândoi divorțaseră cu câțiva ani în urmă. Eve provenea dintr-o familie înstărită din Philadelphia și deținea o casă fabuloasă în cartierul istoric Center City din acest oraș. Proprietatea, construită în 1700, fusese excelent restaurată și renovată.

Mark câștiga bine ca profesor universitar, însă era oarecum stânjenit de unele datorii cu care rămăsese din căsnicia anterioară. Când a cunoscut-o pe Eve, stătea cu chirie într-un apartament de la parterul unei case vechi. Fosta lui soție câștigase dreptul de proprietate asupra casei lor după negocierile de la divorț.

În cei doi ani de dinaintea căsătoriei, Mark și Eve și-au petrecut majoritatea timpului în superba ei casă, lucru care nu i-a deranjat pe niciunul dintre ei. Era normal ca Mark să nu-și dorească s-o invite pe Eve în jalnicul lui apartament închiriat. Cu toate acestea, era extrem de conștient că proprietatea din Center City îi aparținea lui Eve, iar el era doar un oaspete acolo. Pe toată perioada relației lor de dinaintea nunții, Eve nu s-a oferit niciodată să-i dea lui Mark o cheie de la casa ei din oraș, și nici el nu i-a cerut așa ceva, deși uneori trebuia să stea în stradă s-o aștepte când se mai întâmpla să întârzie la o întâlnire. Sau dimineața, dacă Eve trebuia să plece devreme, era de la sine înțeles că și Mark se va trezi și va pleca, chiar dacă programul nu i-ar fi cerut acest lucru, doar pentru că aceea era casa *ei*.

După ce s-au căsătorit, Mark s-a mutat în casa lui Eve, dar chiar și cu propriul lui set de chei și tot nu se simțea ca *acasă*. Eve continua să vorbească despre „casa mea" și „mobila mea". Dacă Mark îi amintea timid că acum alcătuiau un „noi", ea își cerea scuze. „Am fost atâta timp doar «eu» și «a mea», încât a devenit ceva reflex să mă exprim astfel", îi explica ea. Însă reacțiile de genul acesta au un fel al lor de a revela adevăruri mai profunde. Când i-am cunoscut eu pe Mark și pe Eve, erau căsătoriți de doi ani și prizonierii unei lupte pentru putere foarte acerbe. Pentru Mark, problema era simplă. Nu credea că Eve îl privea ca pe egalul ei.

— Când o întreb direct pe Eve dacă se consideră mai bună decât mine pentru că are mai mulți bani, se simte rănită și jignită, mi-a spus Mark. Dar dacă ne certăm și se supără suficient de tare, imediat o vezi că arată spre ușă și țipă: „Ieși afară din casa *mea*." Încă am senzația că nu sunt perceput decât ca un musafir ocazional în casa aceea.

Eve a recunoscut că, atunci când era nervoasă, miza uneori pe cartea banilor. Apoi a adăugat:

— Mark știe că nu mă consider superioară lui. Nici măcar n-am terminat o facultate și ori de câte ori trebuie să ne petrecem seara cu prietenii lui profesori sunt un pachet de nervi. Conversațiile, discuțiile pe teme politice, toate argumentațiile acelea intelectuale despre artă, muzică și starea lumii... Nici măcar nu pot să țin pasul cu ei. Mă simt prost atunci când mă gândesc că toți colegii și prietenii lui Mark mă consideră o fufă cu bani pe care Mark a luat-o de nevastă.

— Eve, nu fi prostuță. Ești o persoană inteligentă. Te iubesc. Nu ești o fufă. N-am știut că gândești așa, a spus Mark, uimit.

În secunda aceea, punctul de plecare al discuției s-a schimbat.

— Desăvârșirea intelectuală este o formă de monedă de schimb, am intervenit eu. O modalitate de a înțelege că amândoi puteți obține egalitatea pe care ați dorit-o.

Uitându-mă la cei doi, am avut impresia că urmăresc un leagăn care nu rămâne niciodată în echilibru. Fiecare se agăța de acel amănunt pe care îl percepea ca având puterea să-i confere superioritate — Eve, de bogăția ei, Mark, de agerimea intelectuală. Însă nu reușiseră să se întâlnească undeva la mijloc, unde ar fi putut experimenta egalitatea. Dat fiind faptul că erau conștienți și motivați, Mark și Eve aveau șanse mari să găsească punctul acela de egalitate, începând cu decizia de a cumpăra o casă care să fie cu adevărat „a lor".

Nu poți să-ți despoi partenerul de demnitate și să speri în același timp că vei avea o relație de iubire adevărată și trainică. Nici nu poți să-ți sacrifici propria ta demnitate și să te întrebi apoi unde a dispărut pasiunea. Păstrarea demnității tale și a partenerului este o cerință fundamentală pentru o relație satisfăcătoare și implicată.

Povestea pacientei mele, Yolanda, era mult mai tristă și mai tipică. O femeie frumoasă și bine îmbrăcată, de patruzeci de ani, Yolanda era căsătorită de cincisprezece ani cu un important om de afaceri. Horace era cu douăzeci de ani mai în vârstă decât Yolanda, și era la a treia nevastă. Aveau doi copii împreună, iar Horace mai avea șase copii din căsniciile anterioare.

Yolanda mi-a povestit că l-a cunoscut pe Horace pe vremea când lucra ca secretară în compania lui. Horace tocmai divorțase de nevasta numărul doi și își concentrase atenția asupra Yolandei, copleșind-o cu atenții, cine romantice și cadouri scumpe. Intensitatea pasiunii lui era extrem de flatantă pentru Yolanda. Curând, au format un cuplu în toată regula.

— Apoi am rămas însărcinată, mi-a spus Yolanda. Folosisem mijloace de contracepție. Nu știu cum s-a întâmplat. Iar Horace m-a cerut de nevastă. Toate prietenele mi-au spus: „O, ești atât de norocoasă." Și la fel gândeam și eu. Dar nimic nu este pe gratis în viața asta. Din punct de vedere material, eu și copiii avem tot ce ne-am putea dori — asta ne-a fost convenția. Dar în ceea ce mă privește, relația noastră n-a fost altceva decât o minciună. Îmi iubesc soțul, dar nu la modul pătimaș și intens pe care mi l-aș fi dorit. Horace mă face să mă simt ca un obiect, ceva cu care se fălește în ochii tuturor, așa cum ai face cu o mașină ultimul răcnet. Știu că în fiecare zi se trezește gândind că sunt foarte norocoasă că m-am măritat cu el. Vreau să fiu iubită pentru ceea ce sunt, nu doar pentru frumusețea mea.

Yolanda s-a convins singură că merita sacrificiul de a rămâne într-o căsnicie lipsită de iubire doar ca să le asigure copiilor ei fericirea.

— Copiii au parte de toate avantajele acestui stil de viață incredibil, a spus ea. Ei habar n-au cât sufăr. Nu știu ce simt eu.

Singurul mod în care Yolanda se putea împăca cu gândul că trăia o minciună era să creadă că făcea un sacrificiu pentru copiii ei. Nu înțelegea cât de tare se înșela. Adevărata minciună nu consta în faptul că nu-și iubea soțul; ea mințea când își închipuia că se sacrifică pentru fericirea copiilor ei. Copiii sunt dotați cu radare care pot capta cele mai fine nuanțe emoționale. La doisprezece ani, fiica Yolandei memorase deja lecțiile pe care le învățase observându-și mama. Credea că pentru a obține ceea ce vrei în viață trebuie să scoți ceva la vânzare: trupul și sufletul îți ajung pentru cel care licitează mai mult. Indiferent cât de bogată și de frumoasă apărea în ochii celorlalți, Yolanda trăia de fapt în cea mai neagră sărăcie, transmițând-o mai departe și copiilor ei. Doar că nu-și dădea seama.

Mi s-a părut ilustrativ faptul că atunci când vorbea despre fiul și fiica ei, Yolanda se referea la aceștia ca la copiii „mei". Deși Horace era tatăl lor natural, pentru Yolanda ei erau în aceeași situație inferioară ca și ea. Acesta era un alt exemplu de atitudine care urma să-și lase amprenta asupra copiilor.

Yolanda insista asupra faptului că nu se mințea singură în privința târgului pe care-l făcuse. Părea chiar mulțumită de ea. Însă durerea care zăcea ascunsă adânc în sufletul ei începea să iasă la suprafață pe măsură ce-și depăna povestea.

— Spune-mi, am întrebat-o, ți-ai dori ca fiica ta să încheie un târg ca al tău?

A fost îngrozită.

— Dumnezeule, nu! a exclamat ea categoric. Mă rog să aibă parte de iubirea și fericirea care mi-au lipsit mie.

— Atunci trebuie să știi că tu ești modelul principal pe care se bazează percepția ei despre ceea ce înseamnă să fii căsătorit, i-am spus eu. Nu-și poate lua drept model ceva ce nu există.

Cuvintele mele au atins un punct sensibil. Yolanda nu-și pusese niciodată problema în felul acesta, și a fost pentru ea o revoluție tulburătoare.

— Ce-mi rămâne de făcut? s-a întrebat ea, uluită și descumpănită.

I-am sugerat să înceapă prin a fi sinceră — mai întâi față de ea însăși, față de sentimentele ei adevărate și de suferința traiului alături de un om care o trata ca pe o bucată de carne de cea mai bună calitate. Abia după ce va fi făcut puțină lumină în sentimentele ei, ar putea încerca să-și provoace soțul la o confruntare. Poate că era puțin cam târziu, dar timp mai avea la dispoziție. Câteva săptămâni mai târziu, m-a sunat să-mi spună că Horace acceptase terapia de cuplu. Era surprinsă. Se întreba dacă nu cumva Horace ținea la ea mai mult decât bănuise. I-am admirat curajul. Nu știa încă, dar indiferent de rezultat, avea să descopere că viața trăită în adevăr îi va deschide ușa, până atunci închisă, spre satisfacție și chiar bucurie. Și acesta era un dar neprețuit pentru copiii ei.

Plătește în felul tău

Majoritatea cuplurilor tinere se căsătoresc cu speranța că situația lor financiară se va îmbunătăți odată cu trecerea timpului. Pentru ei, căsnicia este ca și cum ai urca pe o scară ce nu are decât o singură direcție: în sus. Viața însă nu este liniară, siguranța financiară nu este chiar așa de sigură, iar visurile și dorințele personale au

obiceiul să ne aducă aminte de existența lor exact atunci când ne așteptăm mai puțin.

Bill și Anne s-au cunoscut pe când aveau douăzeci de ani și atracția dintre ei a fost evidentă imediat. Crescuseră în același cartier de familii de muncitori și păreau să împărtășească aceleași valori și țeluri — să muncească mult, să le ofere o viață bună copiilor și să pună viața de familie mai presus de orice. Îi pufnea râsul atunci când își aminteau de binecunoscutul refren pe care-l auziseră amândoi pe vremea când erau copii: „N-om avea noi mulți bani, dar de iubire nu ne putem plânge."

La douăzeci și trei de ani, Bill și Anne și-au unit destinele într-o ceremonie modestă și plină de veselie. Au cheltuit cu zgârcenie și au economisit cât mai mult posibil, reușind să își cumpere o căsuță ieftină în vechiul lor cartier, aproape de familii. Bill avea o slujbă bună ca *assistant manager* la o fierărie din zonă, iar Anne făcea menajul pentru diverse familii împreună cu mama ei. După câțiva ani, Anne a născut o fetiță, pe Ashley. Ceea ce câștigau amândoi din serviciile lor le ajungea să-și plătească facturile și le mai și rămânea ceva pentru distracții. Lui Bill îi plăcea să meargă la pescuit, iar lui Anne să cumpere diverse chilipiruri împreună cu mama și cu sora ei. Erau fericiți, Ashley creștea pe zi ce trece, și totul era cum nu se poate mai bine. Asta până când șeful lui Bill a decis să închidă magazinul. Deodată, Bill s-a trezit că rămâne fără slujbă pentru prima dată de când terminase liceul.

Anne ar fi vrut ca Bill să-și găsească de lucru la unul dintre magazinele mari de articole de fierărie din mall-ul local — Home Depot sau Lowe's. Salariul era bun, se ofereau beneficii excelente, iar ea era încrezătoare că Bill va fi repede avansat într-un post managerial. Țelul ei era să restabilească certitudinea financiară cât mai

repede posibil. Bill însă era preocupat de posibilitatea de a se descurca mai bine de atât. Prietenul lui, Nestor, îl abordase în legătură cu o afacere aflată pe site-ul de licitații eBay, specializat în vânzarea de mici unelte gospodărești. Nestor cunoștea pe cineva care dezvoltase o afacere înfloritoare pe eBay din vânzarea de telefoane mobile la mâna a doua. Secretul, spunea el, era abilitatea de a pătrunde pe o piață de desfacere globală.

— Țintește sus, spunea Nestor.

— Trebuie să țintim sus, îi repeta Bill lui Anne.

Dar Anne îi răspundea simplu:

— Nu. Găsește-ți o slujbă.

Se certau tot mai des.

BILL: O să fac asta, indiferent dacă îți convine sau nu. Va trebui să mergi pe mâna mea.

ANNE: Ești nebun.

BILL: E visul meu să am propria mea afacere.

ANNE: De când? Ce s-a-ntâmplat cu visul *nostru*?

BILL: Și cam care ar fi visul ăla? Visul de a munci ca un sclav până ieși la pensie bătrân și sătul de toate și-apoi să mori?

ANNE: Asta crezi tu despre tata?

Ajunși la mine în cabinet, Anne mi-a spus că se simțea trădată de faptul că Bill își schimbase orientarea. Pentru ea, totul era o întoarcere la 180 de grade, care îi dădea un sentiment de nesiguranță.

— Nu mai e bărbatul cu care m-am măritat, a concluzionat ea.

Dat fiind faptul că proveneau din medii similare, Bill și Anne luaseră de bun faptul că aveau aceeași părere despre rolul muncii în viețile lor. Nu discutaseră

niciodată despre visurile și speranțele lor înainte de a se căsători.

Atunci când Anne s-a plâns că Bill nu mai era bărbatul cu care se căsătorise, voia să spună de fapt că nu era imaginea tatălui ei, omul care știuse cum să-și întrețină familia. Era calitatea pe care o admirase cel mai mult la soțul ei. Dar Bill nu era tatăl ei.

Pe de altă parte, Bill nu-și dorea să-și asume nici măcar rolul propriului său tată. Cea mai puternică impresie pe care o avea din copilărie era imaginea unui bărbat obosit și tăcut, un om practic nefericit în poziția sa de unic întreținător al familiei, care venea în fiecare seară de la muncă stors de puteri.

Însemnele familiale ale celor doi semănau în multe privințe, dar se deosebeau în aspectele esențiale.

Însemnele familiei lui Anne

Bărbații din familia lui Anne aveau întotdeauna slujbe care le ofereau salarii regulate. Nu-și asumau riscuri. Nu umblau la banii puși deoparte. Erau constanți și devotați slujbelor pe care le dețineau și aveau grijă de familiile lor.

Însemnele familiei lui Bill

Tatăl lui Bill avea și el o slujbă regulată și se îngrijea de familia lui. Dar nu era un bărbat fericit. Nu-i plăcea munca pe care o făcea. Își sacrifica fericirea personală în favoarea siguranței familiale.

Bill și Anne erau prizonierii unor imagini deprinse din vremea copilăriei, ai unor modele pe care, odată ajunși la maturitate, încercau acum să le depășească. Însă vechile povești de familie nu le permiteau să-și creeze un model nou, doar al lor. Anne credea că singura modalitate prin care-ți puteai garanta siguranța era o slujbă sigură cu un salariu pe care să te poți baza. Era evident că-și văzuse zdruncinată credința datorită faptului că Bill își pierduse serviciul. I-am sugerat lui Anne că poate simțea de fapt nevoia ca Bill să-i dea asigurări că visul lui avea limite — că nu va sări dintr-un avion fără parașută.

Am rugat-o să formuleze o cerință pentru Bill, legată de noua afacere, și în care să-și exprime îndoielile. Rugămintea ei a sunat astfel:

> ANNE: Bill, îți cer să stăm de vorbă cu Nestor și să punem la punct detaliile unui plan de afacere, apoi să-l ducem la verificat unui contabil. Îți mai cer să stabilim o limită de buget și de timp pentru pornirea afacerii.

M-am întors spre Bill.

— Îi poți îndeplini rugămintea? l-am întrebat eu.

Bill zâmbea.

— Sigur! a răspuns el. Soția mea are minte de afacerist, nu-i așa?

Afacerea lui Bill a evoluat rapid, așa cum se întâmplă cu multe afaceri pornite de la zero. Amploarea și rapiditatea cu care se dezvoltă internetul au reprezentat un avantaj pentru Bill și Nestor, astfel că n-a durat mult și au trebuit să-și angajeze un consilier financiar și un director de marketing. Bill și Anne au învățat că, deși este important să știi pe ce calapod ai fost alcătuit, este la fel de important să știi că nu ai fost plămădit din fier sau din piatră. Nu este ceva neobișnuit pentru tinerii care se căsătoresc să fie deprinși să interpreteze niște roluri false. Este greu să clădești o căsnicie atunci

când deasupra ta planează spectrul superputerilor numite Cap de Familie și Soție Supusă.

Păstrarea secretelor

Într-un studiu efectuat recent, 26 la sută dintre femei și 24 la sută dintre bărbați au recunoscut că banii erau în fruntea listei cuprinzând lucrurile în privința cărora existau cele mai mari șanse să-și mintă și să-și înșele soțul/soția. În unele mariaje, să minți în privința banilor a devenit un lucru normal. Este o modalitate de a recupera ceva din autoritatea care pare să-ți lipsească în relație, sau de a evita conflictele. O prietenă al cărei soț îi reproșa că cheltuiește prea mult pentru copii, l-a mințit în legătură cu persoana care a plătit pentru un clovn pe care-l angajase la petrecerea fiului ei de cinci ani.

— Ne permiteam să angajăm clovnul, mi-a spus ea. Dar știam că vom ajunge să ne certăm. Așa că am preferat să-i spun că va fi plătit de părinții mei.

Ajunsese să spună astfel de „minciunele" de două sau trei ori pe săptămână, și nu i se părea că asta ar fi fost o problemă.

— Ce-i așa rău în asta? a întrebat ea. Nu vreau decât să fie liniște în casă. Mare scofală.

Ani la rând, un cunoscut de-al meu nu i-a spus soției sale despre bonusul anual pe care-l primea la serviciu. S-a gândit că dacă tot nu știe despre bonus, n-are cum să-i simtă lipsa, și practic nu lua nimic de la gura familiei sale. Și el întreba același lucru: „Ce-i așa de rău în asta?"

Răul este minciuna. I-am întrebat pe amândoi: „Ce credeți că se va întâmpla dacă nu mințiți?" Banii erau doar manifestarea unui sentiment mai profund de nesiguranță — credința că este periculos să spui adevărul. Acolo unde e loc de o minciună, vor urma și altele. Materialul din care este confecționat adevărul se întinde până când e aproape să se rupă.

Bărbatul care mințea în legătură cu bonusul nu reușea deloc să priceapă acest lucru. Credea că ceea ce soția lui nu știe nu are cum să-i facă rău. Însă după ce l-am mai chestionat un pic, a recunoscut că bănuia că și soția lui îl minte în legătură cu unele lucruri. Atâta timp cât știa că ea nu putea să aibă încredere în el, era logic că nici el nu putea să aibă încredere în ea.

Lipsa încrederii este atât de familiară în cadrul multor cupluri, încât acestea ajung s-o accepte ca pe un statu-quo. Și totuși, teama de trădare este un indiciu care reflectă fragilitatea relației intime. Maturitatea emoțională *insistă* să ne dedicăm efortului de a găsi siguranța de care avem nevoie în adevăr.

Exercițiul 2:

SECRETE LEGATE DE BANI

Dacă mințiți în legătură cu banii, chiar și într-o măsură infimă, nu vă amăgiți singuri. Chiar *este* o mare problemă. Încercați să identificați spaimele fundamentale care fac din minciună o necesitate.

1. Ați ascuns vreodată de partener vreun lucru pe care l-ați cumpărat doar ca să evitați o discuție în contradictoriu? Dacă da, descrieți situația. Notați motivele care v-au făcut să credeți că e mai bine să mințiți.

2. V-ați mințit vreodată partenerul în legătură cu prețul unui obiect pe care l-ați achiziționat? Dacă da, scrieți din ce cauză.

3. Ați pus vreodată bani deoparte fără știrea partenerului? Dacă da, de ce?
4. Ați împrumutat vreodată bani unui prieten fără să-i spuneți partenerului? Dacă da, de ce ați făcut-o pe ascuns?
5. Ați neglijat să-i spuneți partenerului despre datoriile pe care le aveați atunci când v-ați căsătorit? Dacă da, de ce?
6. Ați folosit vreodată banii pentru plata unei facturi ca să cumpărați în schimb un lucru pe care vi-l doreați și v-ați mințit apoi partenerul? De ce?
7. De ce vă e frică să spuneți adevărul? Ce credeți că se va întâmpla?

Principiul plăcerii

Peter și Marsha au crescut amândoi în familii de condiție bună. Chiar și așa, familiile lor aveau idei diferite legate de modul în care ar trebui cheltuiți banii. În familia lui Peter, banii nu se cheltuiau aproape niciodată pe ceea ce el considera a fi lucruri frivole. Îl educaseră să se simtă extrem de vinovat dacă arunca banii pe o plăcere personală. Familia Marshei economisea bani pentru vacanțe, se înscria în cluburi de Crăciun și își permitea plăcerea unei cine în oraș o dată pe săptămână. O extravaganță ocazională, de genul unui concert sau al unui film la cinematograf însemna că banii erau cheltuiți cu folos.

Chiar dacă aveau amândoi servicii bune, Peter și Marsha se certau frecvent din cauza cheltuielilor. Una dintre disputele lor tipice se învârtea în jurul planificării unei vacanțe.

MARSHA: Anul ăsta vreau să mergem într-o vacanță adevărată. Hai să plecăm undeva departe, undeva unde să ne putem relaxa cu adevărat. Am auzit de un apartament superb de închiriat pe o plajă în Hawaii.

PETER: Marsha, știi că am stabilit că anul ăsta vom zugrăvi casa în perioada concediului.
MARSHA: Putem să angajăm pe cineva să zugrăvească. Am mare nevoie să mă detașez de toate și să plec undeva.
PETER: Nu te înțeleg. Ți-ai dorit casa asta frumoasă atât de mult, și-acum nu mai știi cum să stai departe de ea. Muncesc prea mult ca să arunc banii pe vacanțe.
MARSHA: N-am știut că m-am măritat cu dl. Moartea-Distracției.

Cine are dreptate? Peter? Marsha? Adevărul este că niciunul dintre ei n-are dreptate. Un conflict generat de bani nu se referă de obicei la cine are și cine nu are dreptate. Scopul lui este să vă facă conștienți de diferențele de opinie legate de bani — de preferat, *înainte* de căsătorie — și să vă oblige să găsiți o soluție pentru a rezolva neînțelegerile inevitabile ce vor decurge de aici. E fantastic: este atât de mare numărul cuplurilor cărora le-am oferit consultanță și care nu discutaseră niciodată despre cele mai fundamentale concepții legate de bani înainte de a se căsători. Ai fi înclinat să crezi că subiectul fusese abordat cu mult înainte să înceapă să sune clopotele de nuntă. Îmi place să dojenesc cuplurile de genul acesta într-un mod amuzant: „Ați ieșit împreună în oraș, nu-i așa? Ce-ați făcut, v-ați plimbat ore întregi însoțiți de o guvernantă? N-ați mers niciodată la film? N-ați luat masa împreună la un restaurant? N-ați mers împreună la cumpărături? N-ați închiriat un apartament?" De obicei, sunt șocați și oarecum stânjeniți când își dau seama cât de puține lucruri știau despre adevăratele atitudini ale partenerului sau despre calculele lor secrete legate de bani.

Exercițiul 3:
VALORI LEGATE DE BANI

Răspundeți separat la aceste întrebări. Comparați-vă apoi răspunsurile.

1. După ce ne căsătorim, va trebui să împărțim cheltuielile în mod egal, indiferent cine și cât va câștiga. În asta intră conturile curente, conturile de economii, fondurile mutuale, planurile de pensie, proprietățile etc. Da ❑ Nu ❑

2. Cardurile de credit vor trebui achitate integral în fiecare lună . Da ❑ Nu ❑

3. Este important să aloci o sumă de bani pentru acte de caritate. Da ❑ Nu ❑

4. Este important ca fiecare partener să se achite de responsabilitățile financiare care îi revin. Da ❑ Nu ❑

5. Este acceptabil ca o femeie să câștige mai mulți bani decât soțul ei. Da ❑ Nu ❑

6. Credeți în formula „ce e al meu e și al tău". Da ❑ Nu ❑

7. Mesele la restaurant sunt bani aruncați pe fereastră. Da ❑ Nu ❑

8. E important să beneficiezi de confortul unei vieți peste medie, cu tot luxul/statutul pe care un astfel de stil de viață îl presupune (mașini, casă, mobilă și decorațiuni interioare, școli particulare, vacanțe, haine, menaj etc.). Da ❑ Nu ❑

9. O persoană ar trebui să fie liberă să-și aleagă ce slujbă vrea, indiferent dacă partenerului nu-i convine . Da ❑ Nu ❑

10. E ceva nevinovat să ai mici secrete față de partener referitoare la obiceiurile tale financiare. Da ❑ Nu ❑

11. Contractele prenupțiale sunt necesare atunci când unul dintre parteneri are mai mulți bani și proprietăți decât celălalt. Da ❑ Nu ❑

12. Contractele prenupțiale sunt un semn de lipsă de încredere. Da ❑ Nu ❑

13. Niciunul dintre parteneri nu trebuie să fie responsabil pentru datoriile pe care le fac părinții lor înainte de nuntă. Da ❑ Nu ❑

14. Este important să stabiliți un buget și să-l respectați. Da ❑ Nu ❑

15. Familiile trebuie să-și ajute părinții mai vârstnici dacă aceștia au nevoie de ajutor financiar. Da ❑ Nu ❑

16. Părinții trebuie să-și ajute financiar copiii adulți. Da ❑ Nu ❑

17. Jocurile de noroc sau biletele la loterie ocazionale sunt cheltuieli care nu fac rău nimănui. Da ❑ Nu ❑

18. E important să cauți chilipiruri atunci când vrei să cumperi un obiect casnic, chiar dacă asta înseamnă să „cheltuiești" timp ca să poți să economisești bani. Da ❑ Nu ❑

19. Copiii trebuie să îndeplinească diverse comisioane ca să câștige bani de cheltuială și să învețe ce înseamnă responsabilitatea. Da ❑ Nu ❑

20. E o dovadă de iubire să le oferi copiilor lucrurile materiale care ți-au lipsit ție în copilărie. Da ❑ Nu ❑

21. Părintelui care stă acasă trebuie să i se recunoască aceeași valoare și contribuție ca și părintelui care are o slujbă. Da ❑ Nu ❑

Exercițiul 4:

LISTA DE PRIORITĂȚI

Cum se potrivesc prioritățile dumneavoastră legate de cheltuielile financiare cu cele ale partenerului? Graficul de mai jos prezintă câteva cheltuieli posibile. În dreapta fiecărui articol există niște cifre care reflectă o scară a importanței de la 1 (mai puțin important) la 3 (mai important) și până la 5 (cel mai important). Bifați cifra care se potrivește cu prioritatea dumneavoastră și apoi comparați-vă rezultatele.

Nume_____	**Tabel de priorități**				
Să ai o casă	1	2	3	4	5
Automobile	1	2	3	4	5
Economii	1	2	3	4	5
Pregătire/Educație	1	2	3	4	5
Să ai copii	1	2	3	4	5
Îngrijirea sănătății	1	2	3	4	5
Îmbrăcăminte	1	2	3	4	5
Renovarea casei	1	2	3	4	5
Mobilă	1	2	3	4	5
Să-ți ajuți rudele	1	2	3	4	5
Călătoriile	1	2	3	4	5
Distracțiile	1	2	3	4	5

Produse/					
Proceduri cosmetice	1	2	3	4	5
Datorii anterioare	1	2	3	4	5
Animale de casă	1	2	3	4	5
Hobby-uri	1	2	3	4	5
Aparatură electronică	1	2	3	4	5
Sărbători/Aniversări	1	2	3	4	5
Acte de caritate	1	2	3	4	5
Fitness	1	2	3	4	5
Altele_____	1	2	3	4	5

Să nu credeți că dacă aveți posibilități financiare reduse sau, dimpotrivă, dacă aveți bani din belșug, nu este nevoie să parcurgeți testul de mai sus. Indiferent unde vă situați pe axa bogăției financiare, important pentru relația dumneavoastră va fi să identificați dacă paharul este întotdeauna pe jumătate gol sau pe jumătate plin, lucru care va influența și modul în care veți decide să cheltuiți banii, precum și felul în care veți considera necesar să vă implicați sau să vă excludeți partenerul. Nu cădeți în capcana de a încerca să dosiți gunoiul sub covor. Grămada de probleme nesoluționate va continua să crească până ce veți ajunge să vă împiedicați de ea în momente neprevăzute și cu consecințe care vă vor costa scump.

Exercițiul 5:

CÂȘTIGURI NEAȘTEPTATE

Felicitări! Tocmai ați câștigat 50 000 $ la ultima extragere loto sau i-ați moștenit din averea cuiva drag. Pe ce îi veți cheltui? Separat, luați o coală de hârtie și faceți următorul exercițiu. Scrieți cum ați cheltui un câștig neprevăzut de 50 000 $.

Iată câteva sugestii:

Să achitați facturi.
Să vă plătiți datoriile.
Să cumpărați o canapea nouă.
Să puneți banii într-un cont de economii.
Să vă cumpărați o casă cu banii jos.
Să plecați într-o excursie.
Să renovați casa.
Să deschideți un cont pentru studiile copiilor.
Să vă ajutați părinții în vârstă cu o anumită sumă de bani.
Să cumpărați haine și pantofi pentru toată familia.
Să donați o parte din bani unor organizații de caritate.

Scrieți cum vă imaginați că ar cheltui partenerul dumneavoastră suma de 50 000 $ primită într-un mod neașteptat.

Comparați-vă răspunsurile. Ați avut dreptate în privința răspunsurilor date de partener? Au fost similare ideilor dumneavoastră legate de întrebuințarea câștigului neașteptat? Au fost diferite? Ce vă spun aceste diferențe despre atitudinea dumneavoastră față de bani? Ce credeți că ar putea constitui o problemă sau un impas în relația dumneavoastră pornind de la părerile legate de bani? În ce domenii credeți că se manifestă mai acut solidaritatea dintre dumneavoastră? Ce v-a surprins la dumneavoastră înșivă? Ce v-a surprins la partenerul dumneavoastră?

Averea unei relații: un sistem de credite și debite

Bogăția sau sărăcia nu se referă doar la bani și la bunuri materiale. La un nivel fundamental, aceste concepte se referă la modul în care definim averea și la modul în care ne gestionăm compromisurile vieții zilnice. Cât anume investiți în căsnicie din punct de

vedere al timpului, activităților și bunelor intenții? Cât anume „cheltuiți"? E adevărat că unul dintre dumneavoastră tinde să investească mai mult și celălalt să cheltuiască mai mult?

Dacă vreți să scoateți bani de la bancomat și nu v-ați alimentat cardul, veți vedea un mesaj afișat pe ecran: „Fonduri insuficiente". Același lucru este valabil și în căsnicie. De cele mai multe ori, unul dintre parteneri face cele mai multe economii (de timp, bani și iubire), în timp ce celălalt retrage mereu fondurile respective.

E ceva normal să vrem să profităm de o parte dintre bunătățile care ne-au atras de la început — sex satisfăcător, companie plăcută, cineva care să ne aștepte acasă după o zi obositoare, cineva care să fie bun cu copiii noștri — dar uneori e mai mult de-atât. Mai vrem și să obținem permisiunea să ne luăm liber de la serviciu pentru a îngriji un părinte bolnav sau un copil aflat în creștere, libertatea de a petrece timp cu prietenii sau de a demisiona dintr-o slujbă pe care o detestăm. Toate acestea sunt și ele retrageri din contul relației. Dacă o persoană retrage mereu fără să pună nimic la loc, resentimentele nu vor întârzia să apară. Spre exemplu:

- Vrei să faci dragoste, dar n-ai mai vorbit de zile întregi cu partenerul tău.
- Vrei să joci golf cu prietenii, dar de câteva săptămâni te faci că nu auzi rugămintea partenerului de a lua cina în oraș.
- Îți dorești să mergi la cursurile colegiului local de trei ori pe săptămână, seara, dar nu-ți faci timp pentru familia ta în serile rămase libere.
- Ai pretenția ca partenerul să accepte ca rudele tale să vină în vizită în perioada sărbătorilor, dar nu te prea înghesui să-l ajuți.

Poate că investiți în contul relației dumneavoastră mai mult decât retrageți, însă aveți grijă să vă însoțiți investițiile de reproșuri, nervi și o atitudine de martir. Asta e ca și cum ai scrie un cec și apoi i-ai sista plata.

Odată ce înțelegeți această problemă și originea ei în viața și relațiile dumneavoastră, veți putea iniția procesul de transformare dintr-o stare de suferință într-una de reciprocitate și receptivitate. Este distructiv pentru căsnicie, indiferent de ce parte a baricadei v-ați situa, cu tot cu părinți, rude, colegi de serviciu sau prieteni. Persoanele care economisesc în permanență pot ajunge în situația periculoasă de a fi o victimă mereu suferindă, căzând într-o capcană traumatizantă și fatală. Este la fel de periculos să vă aflați de partea retragerilor, pentru că se creează o atmosferă de uz și abuz, precum și sentimentul distorsionat că totul vi se cuvine, îngăduind această formă de distrugere a relației. O căsnicie reușită are nevoie de echitate. Asta înseamnă să aveți încredere unul în celălalt, ca parteneri egali. Vestea bună este că, dacă nu împărtășiți în prezent această echitate, o puteți crea. Înainte de a concepe un buget familial bănesc, asigurați-vă că ați echilibrat mai întâi bugetul din bancomatul dumneavoastră conjugal.

Exercițiul 6:

BANCOMATUL CONJUGAL

Gândiți-vă la săptămâna trecută. Enumerați cinci credite pe care le-ați plasat în bancomatul conjugal. (De exemplu, ați pregătit cina de trei ori și ați însoțit-o pe soacra dumneavoastră la cumpărături fără să vă plângeți.)

1.
2.
3.
4.
5.

Enumerați cinci debite pe care le-ați extras din bancomatul conjugal. (De exemplu, ați vorbit despre problemele de serviciu timp de o oră sau ați dormit în timp ce partenerul pregătea micul dejun.)

1.
2.
3.
4.
5.

Comparați-vă listele. Ce ați învățat despre echitatea din mariajul dumneavoastră?

7

BOALA ȘI SĂNĂTATEA

„Teme-te mai puțin, speră mai mult, mănâncă mai puțin, mestecă mai mult, vaită-te mai puțin, respiră mai mult, vorbește mai puțin, spune mai mult, iubește mai mult, și ale tale vor fi roate lucrurile bune."

PROVERB SUEDEZ

Promisiunea de a-i rămâne cuiva alături în caz de boală ori de sănătate pare perfect transparentă la prima vedere, dar de foarte multe ori se subînțeleg următoarele:

„Am crezut că alergiile tale erau ceva temporar, nu că-ți vei petrece șase luni pe an strănutând și trăgându-ți nasul... și că o să terminăm cu facturile de la stomatolog... și cum se face că nu mi-ai spus că aveți cazuri de cancer în familie? Nu m-am așteptat să-mi petrec tinerețea stând pe un scaun în sălile de așteptare ale spitalelor. Îmi pare nespus de rău că mama ta are cancer ovarian, dar nu merit și eu să fiu fericită? Să nu ai pretenția să-mi petrec cei mai frumoși ani făcând pe asistenta ta medicală. N-o să se întâmple niciodată așa ceva."

Sau ...

„Promisiunea ta de a mă iubi indiferent de starea de sănătate s-a referit la negi și la altele de genul ăsta. Am pretenția să ai grijă de mine chiar și atunci când eu

însumi nu sunt dispus să am grijă de mine. Mă cunoști doar. Ce mare scofală, am și eu nevoie de câteva pahare seara ca să scap de stresul acumulat peste zi... și sunt una dintre persoanele acelea care nu se pot lăsa de fumat fie ce-o fi. Și va trebui să fii înțelegătoare și să mă suporți atunci când sunt deprimat sau nebun de furie."

Sau ...

„Am pretenția să mă iubești chiar dacă nu o să-mi mai pot controla greutatea. Contează ce-i pe dinăuntru, nu-i așa? Ar fi indicat să te intereseze starea sănătății mele mai mult chiar decât mă preocupă pe mine, dar să nu te-apuci să mă bați la cap și să mă cicălești să am grijă de silueta mea."

Suntem înclinați să credem că sănătatea sau boala vin de la sine, fără să le determinăm noi prin ceea ce facem. Desigur, cu toții sperăm să fim într-o formă bună și ne temem instinctiv să nu contractăm vreo boală. Uniunea stabilită de instituția căsniciei conține implicit și o mare marjă de siguranță, dat fiind faptul că ne putem baza pe persoana iubită pentru a fi alături de noi dacă ne îmbolnăvim. Dar la fel de obișnuit este și să ne temem în secret că soțul/soția nu ne va mai iubi dacă vom deveni o povară pentru el/ea sau dacă nu vom mai fi capabili să funcționăm ca parteneri deplini și activi în cadrul relației. În unele cupluri, echilibrul depinde de greutatea exercitată de fiecare dintre cei doi parteneri, iar din această cauză, atunci când balanța se înclină mai mult într-o parte sau alta, nu e ceva neobișnuit ca oamenii să se plângă cu voce tare sau să mediteze în sinea lor: „Nu m-am angajat la așa ceva!"

Sunt puține cuplurile care își acordă răgazul (sau care își doresc să-și asume riscul) de a defini clar implicațiile posibile ale acestui jurământ înainte de nuntă. Și nu mă refer doar la cuplurile tinere care radiază de sănătate. Am lucrat cu perechi mai în vârstă, care se căsătoreau la șaizeci sau la șaptezeci de ani și care nu-și împărtășiseră niciodată sentimentele legate de felul în care vor avea grijă unul de celălalt în caz de boală. Ei bine, e ca și cum te-ai preface că nu-ți vezi musca de pe nas! Am avut la terapie familii de militari care nu vorbiseră niciodată despre modul în care vor proceda în caz de mutilări de război, atât fizice, cât și psihologice. Spaima este atât de mare, încât le paralizează orice inițiativă în acest sens. Au senzația că încalcă un tabu sau o superstiție — ca și cum, dacă vorbesc despre acest lucru, el se va și întâmpla.

Să înfrunți curajos jurământul de a avea grijă unul de altul, indiferent de starea de sănătate, înseamnă să privești adevărul în față. Ceea ce promiteți este că vă veți da toată silința să fiți cât mai buni, angajându-vă cu trupul, mintea și spiritul dumneavoastră, jurând că veți prelua controlul și că veți încerca să depășiți greutățile care par insurmontabile. Este un jurământ sacru acela de a rămâne împreună și de a înfrunta ravagiile timpului, bătrâneții și ale bolii, acceptând realitățile vieții biologice și menținându-vă totodată optimismul față de viitor.

Ce înseamnă să ai grijă de cineva

Foster și Jill simbolizau pactul pe care îl încheie multe cupluri în ceea ce privește chestiunile de sănătate, și care sună cam așa: „Eu o să te dădăcesc și tu o

să faci mofturi." Când au venit la mine în birou, se aflau în plină criză. Depășind 140 de kilograme, Foster era roșu la față și gâfâia atunci când s-a lăsat să cadă pe canapea. Arăta mai bătrân decât soția lui, relativ tânără, în vârstă de treizeci și cinci de ani. Jill, subțirică și nervoasă, s-a așezat cu spatele drept pe marginea scaunului ei, cu genunchii lipiți unul de altul.

Foster fusese la medic în legătură cu alergiile de care suferea și care în ultimul timp se înrăutățiseră. Alarmat de greutatea lui și de respirația îngreunată, doctorul insistase să fie dus cu ambulanța la spitalul local. Cei de la spital îl ținuseră sub observație până a doua zi. Foster fusese apoi externat, cu indicația de repaos la pat timp de trei zile. Jill stătuse lângă Foster tot timpul, având grijă să nu-i lipsească nimic și ocupându-se în același timp și de cei doi copii ai lor, în vârstă de trei și un an. Într-o seară, extenuată și supărată, n-a mai putut suporta și a explodat.

— Eu zăceam în pat bolnav și ea începe să țipe că s-a săturat să aibă grijă de mine și că n-a știut la ce fel de viață mizeră se înhămase, povestește Foster, evident jignit. Așa că o întreb: „Bine, bine, și cum credeai tu *exact* că va fi viața noastră?" Am avut senzația că nici măcar nu-i păsa că sunt bolnav.

Jill l-a ascultat cu o expresie încordată și supărată, apoi mi s-a adresat mie.

— Crede că nu-mi pasă. Mi se pare o scuză jalnică. A oftat. E vorba de o dispută mai veche. Nici nu mai știu de câte ori am discutat despre asta. Dac-ar fi după el, n-am mai avea ce discuta. Nimic din ce spun nu mai contează. Refuză să mă asculte.

— Uite care-i treaba, Jill, știu că ar trebui să mai slăbesc, a răspuns Foster. Recunosc asta, bine? Dar și cu serviciul și cu copiii, a fost o întreagă nebunie.

Foster s-a întors spre mine.

— Mereu am fost un tip masiv, dar, dintr-odată, Jill și-a pus în cap să mă schimbe, și nu pot să sufăr asta. Felul în care mă privește — dacă ai vedea-o... Privirea ei... parcă m-ar urî.

— Te-ai tot îngrășat în fiecare an de când ne-am căsătorit, și suntem căsătoriți de unsprezece ani, a ripostat Jill. Ai cu cel puțin treizeci și cinci de kilograme mai mult decât în ziua nunții. Asta este diferența acum. Asta și faptul că abia mai poți respira — și tot iei cu nemiluita pastile pentru alergie și astm, dar refuzi să te lași de fumat.

Foster și Jill acumulaseră amândoi multe resentimente și nemulțumiri. N-ar fi ajuns nicăieri dacă ar fi continuat să respecte același scenariu, poate doar și-ar fi provocat mai multe răni unul altuia. Le-am sugerat să ne oprim puțin și să încercăm să ne dăm seama care era de fapt problema, folosindu-ne de exercițiul reflectării, validării și empatiei, pentru a le da șansa de a se auzi unul pe altul.

Am rugat-o pe Jill să-și rotească scaunul în așa fel încât să stea cu fața la Foster.

— Jill, spune-i lui Foster ce simți în legătura cu situația voastră — nu ceea ce consideri tu că ar trebui să facă el sau ceea ce te-a mai auzit spunând și altă dată —, spune-i pur și simplu ce simți tu. Încearcă să vorbești din inimă și să dai glas suferinței tale — nu doar mâniei care te-a cuprins.

Jill s-a gândit o clipă, apoi a spus:

JILL: Foster, te iubesc și îmi pasă cu adevărat de tine, dar uneori am senzația că sunt singura căreia îi pasă. Când ai fost internat în spital săptămâna trecută, am fost îngrozită. Mi-e o frică cumplită că o să mori și

nu o să mai fii lângă mine să-ți vezi copiii mari. Vreau să te ajut, dar sunt legată de mâini și de picioare din cauza negativismului tău absolut.

Foster a deschis imediat gura, pregătit să protesteze, așa că am ridicat o mână ca să-l opresc.

— Înainte de a-i răspunde, hai să vedem dacă ai înțeles bine ce ți-a spus. Încearcă să repeți ce a spus Jill, reproducând esența reală a cuvintelor și sentimentelor ei.

FOSTER: Bine, ai spus că ai fost îngrijorată că a trebuit să merg la spital și că ți-e teamă că o să mor și o să te las de izbeliște. Corect?

Jill s-a încruntat.

— Nu am spus doar asta.

— Cred că ne-ai oferit varianta prescurtată, am intervenit eu. Foster, dacă nu știi sigur ce ți-a scăpat, roag-o pe Jill să-ți spună din nou ca să poți să-i redai vorbele cu acuratețe.

Așa cum am mai spus, uneori este necesară retransmiterea mesajului, întrucât majoritatea cuplurilor s-au obișnuit să nu-și asculte cu adevărat partenerii atunci când aceștia le comunică un anumit lucru. Mai degrabă, ei sunt preocupați de propria persoană, vorbind sau așteptându-și rândul la replică. Așa că atunci când încearcă să redea discursul partenerului, ei transmit o imagine distorsionată a comunicării. Este vital să auzim cuvintele și esența sentimentelor partenerului nostru și să nu permitem strategiilor noastre de apărare să ne fure șansa de a vindeca rănile care ne-au stricat relațiile.

— Foster, l-am întrebat eu, ești dispus s-o rogi pe Jill să-ți repete partea care ți-a scăpat din comunicarea ei

anterioară? Adu-ți aminte că oglinda nu poate reflecta decât ceea ce există în fața ei, nimic mai mult, nimic mai puțin.

— Bine, a încuviințat Foster, foindu-se în scaun. Jill, repetă-mi te rog ce anume nu am reprodus corect atunci când ți-am repetat mesajul.

Jill i-a răspuns:

— Ticălosule, ți-a scăpat esențialul.

Acela a fost momentul propice vindecării.

— Jill, am zis eu, spune-i lui Foster ce i-a scăpat și ce anume reprezintă de fapt „esențialul".

— Că îl iubesc și că îmi pasă de el, a răspuns ea, întorcându-se spre mine.

— Nu-mi spune mie, i-am zis cu blândețe. Uită-te la Foster și spune-i lui.

Știam că existau două posibilități. Fie vor învinge instinctele de apărare și orgoliul, fie vulnerabilitatea, sinceritatea, iubirea și responsabilitatea se vor dovedi mai puternice și cei doi vor depăși criza din viața și din căsnicia lor. Intuiția îmi spunea că victoria va fi de partea curajului. Era ceva cinstit în felul de a lupta al lui Jill și al lui Foster. În ciuda frustrării lor, disponibilitatea și grija pe care o simțeau unul față de altul sugerau faptul că erau pregătiți să facă pasul următor.

Jill s-a întors către Foster, ținându-și genunchii și mai strânși decât atunci când se așezase prima oară. L-a privit în ochi și, înainte de a apuca să spună ceva, a izbucnit în plâns. Am văzut șocul și surpriza de pe chipul lui Foster, urmate de propriile lui lacrimi. Nu-și spuseseră niciun cuvânt și deja zidul dur de protecție începuse să se topească.

JILL: Foster, te iubesc și țin la tine, iar gândul că nu vei mai face parte din viața mea mă sperie de moarte. Uneori am senzația că nu ții la mine sau la copii, pentru că îți neglijezi sănătatea și corpul, și mi se pare că ne neglijezi astfel și pe noi. Vreau să te știu lângă mine, nu doar pentru că nu doresc să-mi cresc singură copiii și pentru că mi-ar fi foarte greu fără tine, ci pentru că am nevoie de tine și vreau să îmbătrânesc împreună cu tine. Te iubesc.

Înainte de a-l ruga pe Foster să reproducă vorbele lui Jill, am rugat-o pe ea să ne spună pentru ce plânsese. A răspuns că se lăsase atât de orbită de furie, încât pierduse din vedere cât de mult îl iubea pe Foster. Era un sentiment plăcut, a explicat ea, să-și dea seama cât de profunde erau iubirea și dorința pentru soțul ei. Aceasta este o observație importantă, deoarece cuplurile pot deveni atât de prinse în lupta pentru putere și în jocul învinuirii și al victimizării, încât ajung să piardă contactul cu bunătatea lor funciară.

Foster și-a îndeplinit superb exercițiul reflectării. Ceva se schimbase în ei. Fiecare era interesat de ceea ce-i comunica celălalt, și chiar dacă adevărul s-ar fi dovedit dureros, i-am învățat să spună „Au!" și să aibă în vedere că pășeau pe pământul sacru al suferinței și al transformării.

— Foster, ți se par îndreptățite sentimentele lui Jill? l-am întrebat eu. Ai zice că au o bază solidă?

— Trebuie să recunosc că da. Foster plângea, iar Jill era numai ochi și urechi.

— Poți să-i spui lui Jill cum crezi tu că se simte?

Foster a reușit să înțeleagă corect spaima și frustrarea pe care le simțise Jill până atunci. A reușit să înțeleagă iubirea adevărată pe care i-o purta Jill, pentru că și el, la rândul lui, o iubea enorm.

Le-am explicat apoi că promisiunea lui Jill de a ține la Foster „în caz de boală sau de sărăcie" nu însemna că era obligația ei să-l ajute mereu să se pună pe picioare sau să îi pese mai mult decât îi păsa lui însuși.

— Devotamentul fără limite este definiția victimei, le-am spus eu.

Am rugat-o pe Jill să scrie promisiunile pe care le-ar face ca să-și demonstreze devotamentul. Iată lista ei:

Promisiunea lui Jill:

Promit să nu mă preocup de sănătatea ta mai mult decât tine.
Promit să nu te bat la cap sau să te implor să ai grijă de tine.
Promit să-ți acord ajutorul în respectarea regulilor pe care le stabilești, de pildă să nu aduc dulciuri în casă, să-ți aranjez programările la doctor sau să te însoțesc în fiecare zi la plimbare.
Promit să fiu sinceră cu tine într-un mod respectuos atunci când sunt supărată din cauza felului în care te neglijezi.
Promit să te oblig să dai socoteală pentru ceea ce ne-ai promis mie și copiilor.
Promit să-ți aduc aminte că te iubesc și țin la tine, și să te tratez ca pe un adult, nu ca pe un copil.

— Jill nu te poate obliga să slăbești sau să te lași de fumat, i-am spus lui Foster. Și nici nu ți-ar plăcea s-o facă. Ține cont însă că deciziile tale o afectează și pe ea. Minciuna pe care ți-o spui ție însuți este că e vorba de corpul tău și, prin urmare, e treaba ta ce faci cu el, iar în ceea ce-o privește pe Jill, ea ar trebui să stea deoparte și să nu se bage decât dacă vrei tu în mod special să aibă grijă de tine. Așa stând lucrurile, consideri că ar trebui

să se comporte ca o asistentă afectuoasă și imparțială. Jill are însă dreptul să-ți ceară să te comporți ca un adult și să fii un partener adevărat în relația voastră.

Împreună cu Foster și cu Jill, am încercat să ne dăm seama care aspect al copilăriei lor stătea la originea impasului în care ajunseseră. Foster a realizat că nimeni nu reacționase vreodată la strigătele lui de copil care-și exprimă nevoile, însă atunci când fusese vorba de defectele lui, nu se putea plânge că dusese lipsă de feedback. Din cauza acestei răni, nu fusese capabil să o audă pe Jill prin larma vocilor critice din trecutul lui. Pe vremea copilăriei și a adolescenței sale, Jill fusese aceea care se chinuise din răsputeri să mențină starea de sănătate a familiei. Fusese educată să-și asume responsabilitatea pentru lucruri care nu țineau de zonele ei de responsabilitate și ajunsese să nu-i poată suferi pe cei care refuzau să se schimbe. Jill și Foster își reactualizau rănile copilăriei, transpunându-le în cadrul mariajului lor. Din fericire, erau hotărâți să îndrepte ceea ce nu mai funcționa cum trebuie, plasând responsabilitatea pe locul cuvenit și conlucrând pentru încheierea unui nou contract care să le convină amândurora. De asemenea, erau dispuși să fie trași la răspundere de către ei înșiși, de către fiecare în parte și de către mine. Depuneau eforturi active să se maturizeze, astfel încât să se poată bucura de beneficiile unei legături de iubire satisfăcătoare și ale unui parteneriat veridic.

Jurământul de a fi devotat indiferent de starea de sănătate proprie sau a celuilalt înseamnă că vă veți da silința să vă mențineți sănătatea — nu doar fizic, ci și mental și emoțional. Și asta e valabil pentru amândoi. Cineva mi-a spus că soția lui își dorea mai multe pentru el decât își dorea el însuși; era mai devotată sănătății lui decât el. Poți duce un cal la adăpat, dar nu-l poți

obliga să bea. Aviz amatorilor. Nu-l puteți forța să bea, iar în urma eforturilor depuse pentru a-l obliga să bea, veți sfârși prin a vă distruge cheful de viață.

Aveți grijă mai întâi de dumneavoastră înșivă și ocupați-vă apoi și de alții

Multe femei sunt atât de absorbite de grija față de familiile lor, încât nu le mai rămâne niciun pic de atenție pentru ele însele. Extenuarea fizică și stresul emoțional au devenit pentru ele motiv de mândrie. Cu cât se dedică mai mult persoanelor dragi, cu atât mai normal li se pare să renunțe să se mai ocupe de propria persoană. Femeile consideră că e bine să fii mielul sacrificat pe altarul propriilor valori familiale. Aceasta este o minciună pe care noi, în calitate de femei, am înghițit-o de bunăvoie. Provocarea cu care se confruntă femeile este să reinventeze o modalitate de a fi genul de soții și mame iubitoare care să nu fie obligate să se lase mereu la urmă.

Dacă nu ai grijă de tine, nu poți să te îngrijești de alții. Ăsta-i adevărul. Seamănă cu mesajul pe care-l auzim în avion atunci când însoțitorul de zbor ne atenționează: „În caz de urgență, dacă sunteți însoțit de copii sau de o persoană care are nevoie de asistență, puneți-vă dumneavoastră mai întâi masca de oxigen." Ideea este clară: dacă vreți să fiți în stare să dați o mână de ajutor, trebuie să puteți respira. Trebuie să fiți în viață.

Să ai grijă de tine însuți înseamnă în primul rând să-ți accepți limitele umane. Presa scrisă, televiziunea, societatea în general transmit în mod frecvent mesajul potrivit căruia femeile trebuie să se gândească la ele însele ca la niște roboți capabili să execute orice sarcină

care li se atribuie. Dar în momentul în care femeile își dau seama cât de des se întâmplă să se simtă copleșite de propria viață, s-ar putea să creadă că nu sunt suficient de bune sau de importante. Femeile se compară deseori cu alte femei care par capabile să „le facă pe toate" — iar rezultatul acestei evaluări comparative le determină de multe ori să se simtă incapabile și copleșite. Însă nu puteți să vă asumați responsabilitatea propriei vieți, având pretenția să lăsați o impresie puternică, dacă sunteți tot timpul ocupate cu alții.

Atunci când vă lăsați copleșite de încercarea disperată și de neputința de a atinge perfecțiunea, spaima vă face să vă zgribuliți. Barometrul intern, care vă măsoară, vă ghidează și vă direcționează viața de femeie responsabilă — și care vă dă de știre că sunteți suficient de capabilă — s-a stricat și trebuie reparat.

Marlene se simțea deprimată pentru că se îngrășase cam mult după ce născuse. Avea sentimentul că se dezamăgise pe ea și pe soțul ei deopotrivă.

— Am fost mereu genul de fată după care umblau toți băieții drăguți din școală, mi-a mărturisit ea cu regret. M-am căsătorit cu un bărbat foarte frumos. Am fost un cuplu senzațional în ziua nunții. Acum însă m-am neglijat de tot. Cântăresc peste o sută de kilograme și mă detest pentru asta. Nu mi-am dat seama cât de rău am ajuns până săptămâna trecută, când m-am întâlnit întâmplător, la supermarketul din cartier, cu unul dintre foștii mei iubiți. Nici măcar nu m-a recunoscut. I-am spus cine sunt și mi-am dat seama după mutra pe care a făcut-o că era oripilat și scârbit. Știu că-și spunea în sinea lui: *Ce s-a întâmplat cu* ea? A fost umilitor. Și eu mi-am pus întrebarea: *Ce s-a întâmplat cu ea? Să fie oare definitiv pierdută?*

Marlene era copleșită de sentimentul eșecului. Recăpătarea părerii bune despre ea însăși părea un obiectiv foarte îndepărtat. Îi era rușine pentru că nu mai era femeia cu care se căsătorise soțul ei.

— Ai mințit la altar, i-am spus eu. Ai stat acolo îmbrăcată în rochia ta minunată, alături de chipeșul tău logodnic, și ai promis că vei rămâne mereu perfectă, indiferent ce s-ar întâmpla. Vei fi supereroina lui. Acum ți-e rușine pentru că nu ai putut să te ridici la înălțimea propriilor tale standarde.

Până ce nu va înțelege minciuna (că trebuia să fie perfectă pentru a fi iubită) și nu o va înlocui cu adevărul (că era demnă de iubire exact așa cum era), nu va putea să aibă grijă de ea într-un mod real. Cu cât accepta mai mult adevărul, cu atât mai multă energie și motivație avea pentru a se îngriji. Obezitatea era doar unul dintre lanțurile de care a reușit să se descătușeze.

Sănătatea sexuală

Vi se pare cunoscută scena următoare? Mary și Gayle sunt cele mai bune prietene. Așa cum obișnuiesc femeile, cele două își fac confidențe și discută despre noua relație a lui Gayle. Mary întreabă:

— Cum e sexul?

Gayle zâmbește.

— Ei, da, e minunat, răspunde ea repede. Îl incit atât de tare. Spune că sunt sexy. E înnebunit după corpul meu. Adoră să facă dragoste cu mine.

Observați ceva? Vă dau un indiciu: în toate propozițiile nu este vorba decât despre *el*. Nicio vorbă despre ce simte Gayle sau dacă simte sau nu fiori în preajma lui. Singura ei preocupare este cât de tare o dorește el.

Consider că adevăratul motiv pentru care femeile au bătăi de cap legate de orgasm este că sunt atât de preocupate să pregătească decorul, să ofere plăcere, din cauza fricii sau a presiunii culturale, încât nu pun deloc accent pe propria lor satisfacție. Multe femei își spun: *Dacă s-a excitat din cauza mea și l-am satisfăcut, înseamnă că sunt o amantă bună.* Dar poate că nu sunteți decât o foarte bună actriță. Ca să fii o amantă bună, e esențial să posezi abilitatea de a și primi plăcere, nu doar de a o oferi.

Femeile sunt educate să ofere plăcere, atât în bucătărie, cât și în dormitor. Sexul este un domeniu cu precădere înșelător, deoarece intimitatea deplină, expunerea și goliciunea completă specifice actului sexual pot declanșa multe spaime fundamentale, ca și un sentiment de vulnerabilitate.

De exemplu, multe femei gândesc în mod eronat că:

Trebuie să am un corp superb dacă vreau să fiu o femeie incitantă.
Dacă partenerul mă înșală, înseamnă că nu i-am satisfăcut nevoile.
Satisfacția lui sexuală e mai importantă decât a mea.
Dacă sexul este satisfăcător, relația noastră poate depăși orice obstacol.
Dacă partenerul meu are probleme în a mă satisface, înseamnă că nu sunt suficient de bună la pat.
Dacă partenerul meu vrea să facem sex, trebuie să fac un efort și să-l satisfac, chiar dacă nu am dispoziția necesară.
Dacă partenerul meu vrea să facem sex și eu accept chiar dacă nu vreau, mă va prețui și mă va respecta.

Fiecare afirmație este o minciună, însă minciunile primează, pentru că nu sunt niciodată înfruntate și

demascate, fiind zilnic repetate în mass-media și în societate în general.

Desigur, există o cu totul altă perspectivă a jocului sexual. Ce-și dorește partenerul masculin al relației din punct de vedere sexual? Care sunt nesiguranțele și percepțiile lui eronate? Care sunt așteptările lui? Care sunt temerile lui?

Disfuncția sexuală masculină poate fi generată de o mulțime de aspecte — excesul de mâncare, alcool sau droguri; preludiu necorespunzător; lipsa de interes; medicamente care afectează libidoul; teama de a nu fi pe măsura așteptărilor; vârsta; stereotipurile sexuale referitoare la ce poate fi calificat drept comportament sexual acceptabil; neînțelegerea faptului că relația sexuală poate fi satisfăcătoare pentru ambii parteneri.

Nu începeți viața conjugală crezând că vă cunoașteți atitudinile reciproce legate de sex sau modul în care diferă nevoile dumneavoastră sexuale dacă nu ați discutat în mod explicit despre aceste subiecte. Și nici măcar să nu îndrăzniți să credeți că, doar pentru că ați avut relații sexuale înainte de nuntă, știți deja tot ceea ce e de știut. Înainte de căsătorie, cuplurile își expun „personalitățile de paradă", lucru valabil chiar și pentru cei care locuiesc împreună. O femeie m-a sunat odată la birou, cuprinsă de isterie, la trei zile după nuntă. Proaspătul ei soț, cu care locuise timp de doi ani înainte să se căsătorească, a anunțat-o în noaptea nunții că era „extrem de important" pentru el să practice un anume gen de act sexual pe care ea îl considera dezgustător. Nu pomenise nimic despre asta cât timp locuiseră împreună.

— A pretextat că nu crezuse de cuviință să discute despre asta înainte să ne căsătorim, a spus ea plângând. Pretinde însă că Biblia spune că nimic din ce fac un soț

și o soție nu se consideră a fi o anomalie, așa că totul e în regulă. Acum pretinde să accept să facem și noi acel lucru, și nu cred că pot.

Cunoașteți-vă nevoile și preferințele sexuale înainte de nuntă, și asta înseamnă să vă înțelegeți deprinderile căpătate în copilărie.

Exercițiul 1:
DEPRINDERILE SEXUALE

Primele dumneavoastră modele de sexualitate au fost părinții. Poate că vi se pare o afirmație ciudată, având în vedere că majoritatea oamenilor se jenează să se gândească la părinții lor ca la niște ființe sexuale. Însemnele legate de acest lucru v-au fost imprimate în subconștient.

Încercați să răspundeți la următoarele întrebări:

1. Gesturile de tandrețe erau ceva obișnuit pentru părinții dumneavoastră?
2. Părinții dumneavoastră aveau porecle de alint sau manifestau în vreun fel comportamente pe care le identificați acum ca fiind un flirt copilăresc?
3. Discuțiile despre sex erau subiecte tabu?
4. Mama sau tatăl a purtat o conversație serioasă cu dumneavoastră legată de sexualitate atunci când ați ajuns la pubertate?
5. În familia dumneavoastră, băieții și fetele își exprimau în mod diferit sexualitatea?
6. Care era atitudinea părinților dumneavoastră referitoare la lesbiene și homosexuali?
7. Părinții dumneavoastră erau de părere că sexul înainte de căsătorie este un păcat? Dacă da, opinia respectivă era valabilă și pentru băieții din familie sau doar pentru fete?

8. Vă era jenă să vorbiți cu mama sau tatăl dumneavoastră chestiuni legate de sex?

9. Părinții dumneavoastră se certau vreodată din cauza sexului sau a comportamentului sexual, cum ar fi flirtul la o petrecere?

10. Sexul era învăluit într-o aură de rușine sau de dezinvoltură?

11. Sexul era folosit pentru mușamalizarea unor probleme mai grave?

Confruntarea răspunsurilor cu cele ale partenerului este o modalitate pozitivă și relativ non-acuzatoare de a iniția un dialog despre propria dumneavoastră viață sexuală și despre opiniile, speranțele, așteptările și nevoile dumneavoastră.

Dependența: cea mai mare minciună

Îmi este o milă cumplită de cei care au o relație cu persoane dependente. Dependența este puternică și presantă. Așa cum v-am spus în introducere, am trecut și eu printr-o astfel de experiență. Mi-am petrecut prea mult timp alături de un bărbat vicios, și oricât de mult l-am iubit și am ținut la el, n-am avut nicio șansă în fața puterii cu care acționa dependența lui.

Iată secretul în privința dependenților: de foarte multe ori, sunt incredibil de seducători. Ei pot fi persoanele cele mai charismatice dintr-o încăpere — cei cu care te distrezi cel mai bine și în aparență sufletele cele mai sensibile și mai vivace din punct de vedere spiritual. Un vicios are abilitatea de a te impresiona mai puternic decât oricine altcineva. Sunt niște excelenți agenți comerciali. Ceea ce știu acum și n-am înțeles cât timp a durat relația mea este că un dependent e mai atașat de viciul lui decât de orice sau de oricine altcineva. A fost o iluzie să cred că partenerul meu era

sensibil sau vivace din punct de vedere spiritual. Era exact opusul. Spiritul lui era mort și abilitatea de a ține la mine sau la oricine altcineva din viața lui, nulă. Nu uitați că dorința mea de a mă lega de un astfel de bărbat fusese indusă de o iluzie, potrivit căreia l-aș fi putut determina să se schimbe pentru mine. Credeam că dacă îi păsa suficient pentru a renunța la viciul lui pentru mine însemna că nu eram lipsită de valoare. Încă nu învățasem cum să intru în contact cu valoarea mea intrinsecă. Mă rătăcisem și acum pornisem în căutarea spiritului meu. Sunt extrem de bucuroasă că nu mai locuiesc la adresa respectivă și că nu am lăsat nicio informație care să-i permită părerii proaste despre mine să mă găsească.

Nora l-a cunoscut pe Donald într-un bar în care intrase să bea ceva cu un grup de prietene. Bărbatul le amețise cu tot felul de istorioare hilare. Nici nu mai știa de când nu mai râsese atâta, și toate prietenele ei sperau să fie remarcate de bărbatul acela fermecător și inteligent. Nora se simțea extrem de atrasă de el, iar când a sunat-o a doua zi să o invite în oraș a fost în al nouălea cer. Toate prietenele ei erau teribil de geloase. Nora și Donald au ieșit împreună câteva luni, mergând în mod constant în baruri și restaurante, și întotdeauna se distrau excelent. Nora se simțea atât de bine, încât nu băga de seamă că Donald era de obicei beat înainte de sfârșitul serii. N-a trecut mult și Nora se îndrăgostise până peste cap.

Când Donald a invitat-o să meargă în vacanță cu el în Insulele Virgine, Nora a fost cum nu se poate mai fericită. Donald închiriase o vilă pe plajă, iar Nora aștepta cu încântare o săptămână de distracție și romantism — plajă, ieșiri pe mare cu barca, plimbări pe

malul mării și nopți lungi, de vis. Fantezia ei a fost însă spulberată aproape imediat ce avionul lor a decolat.

După o oră de zbor, Donald consumase deja patru sticluțe de Scotch. Spre rușinea ei, Donald s-a transformat în „celălalt bărbat" — cel care devenea atunci când bea. Deși părea fermecător, se purta cu prea multă familiaritate cu stewardesa, care-și dădea perfect seama că era amețit și că băuse prea mult; de două ori a fost nevoită să-l roage să se potolească pentru că se uita la un film și râdea și vorbea prea tare. Situația s-a mai calmat puțin după ce au aterizat și au ajuns la vila închiriată, care s-a dovedit a fi exact așa cum își imaginase Nora: elegantă și odihnitoare, cu o vedere magnifică la marea de un albastru strălucitor. Și-au lăsat bagajele și au plecat pe plajă, unde au petrecut o după-amiază frumoasă, cu cocktailuri tropicale ce apăreau ca prin magie, servite de personalul complexului. Donald era extrem de relaxat, moțăind și sforăind cu rezonanță între scurtele momente de trezie în care lua o înghițitură din băuturile care conțineau mult rom. Când a apus soarele, s-au îndreptat spre vilă. Donald era beat, și era evident că nu-și dădea seama de starea sa. Vorbea cu Nora ca și cum ar fi fost treaz. Făcea comentarii necuviincioase și aluzii la sexul pe care avea chef să-l facă. Ultimul lucru care îi trebuia Norei era să facă sex cu o persoană atât de amețită. Avansurile lui nu erau romantice; erau ofensive și lipsite de respect.

Când s-au apropiat de vilă, Nora a observat un bărbat care stătea întins pe șezlong într-o verandă. Când au ajuns în dreptul lui, și-a dat seama cine era și inima i-a bătut mai puternic. Era fratele lui Donald, Ken. Ce căuta acolo?

Când și-a zărit fratele, Donald a sărit în sus de bucurie și a alergat să-l îmbrățișeze.

— Ai reușit s-ajungi! a strigat el.

Nora privea împietrită, în timp ce frații își făceau planuri pentru seara respectivă. Profitând de un moment în care Ken s-a dus să cumpere o sticlă de tequila, Nora a reușit în sfârșit să îngaime:

— Nu mi-ai spus că vine și Ken.

— Zău? a întrebat Donald distrat. Păi nici nu era sigur c-o să reușească să vină. De ce să-ți stric surpriza? Bine că vila e dotată și cu o canapea extensibilă.

Nora a petrecut prima noapte din vacanța lor romantică stând singură în micul dormitor superb decorat, în timp ce Donald și Ken ascultau muzică la maxim, dând gata o sticlă de tequila, după care au plecat împleticindu-se să găsească o petrecere pe plajă unde să-și poată continua „desfășurarea de forțe". Nora a adormit plângând, ca să se trezească mai târziu cu un Donald beat trântit peste ea, care îi spunea cât de mult își dorea să facă dragoste. Nu i-a venit să creadă că Donald avea tupeul să-i ceară asta în starea în care era. *În vecii vecilor nu mi-aș fi închipuit că asta se poate numi a face dragoste.* Și totuși, au făcut-o, deși știa prea bine că era o greșeală. Donald era atât de beat, încât nu era cu mintea acolo. Nora s-a simțit ca un obiect, doar o altă modalitate prin care Donald își satisfăcea plăcerile. A doua zi de dimineață, după ce Donald și Ken au plecat să-și continue ritualul băutului și poate să pescuiască puțin, Nora și-a făcut bagajul și a plecat cu primul avion.

— Aș vrea să pot spune că mi-a fost învățătură de minte, mi-a spus Nora câțiva ani mai târziu. Dar a apărut la ușa mea după o săptămână, cu o mutră atât de vinovată și spășită, încât l-am iertat. De atunci, ori de câte ori se îmbăta și făcea un lucru nebunesc, reușea să mă convingă mereu că îi părea foarte rău, și apoi

petreceam o noapte minunată împreună. Pe urmă o luam iarăși de la capăt cu toate.

Nora își asumase sarcina imposibilă de a crea un parteneriat cu cineva care nu era disponibil — cineva care nici măcar nu se afla în aceeași cameră cu ea, darămite în relația lor. Până la urmă, Donald nu s-a mai deranjat nici măcar să-și ceară iertare — insistând asupra faptului că Nora era singura care se plângea de faptul că bea prea mult. Încerca să trișeze și să pară că *ea* era aceea care avea o problemă. Nora a încetat să mai accepte inacceptabilul. Și-a dat seama că Donald alesese dependența, și nu mai era nimic de făcut.

Experiența Norei cu Donald este tipică pentru jocul pervers al dependentului și al persoanei care îi îngăduie dependența. De nenumărate ori în practica mea, am întâlnit exemple de cupluri care își administrează singure tratamentul cu alcool sau medicamente din dorința de a se refugia din cadrul relației. Aceștia sunt oamenii pentru care relaxarea și eliberarea de stres sunt echivalente cu diverse substanțe. Este important să știți din start că vă alegeți drept partener o persoană care va fi literalmente scoasă din circulație după câteva pahare de băutură consumate la sfârșitul unei zile grele în toiul stresului generat de grija pentru un copil bolnav cronic ori dacă vă confruntați cu presiuni financiare. Nu puteți avea un parteneriat dacă unul dintre dumneavoastră sau amândoi sunteți nefuncționali din cauza utilizării diverselor substanțe înainte de opt seara sau vă culcați târziu în fiecare noapte pentru că aveți o aventură cu indiferent ce fel de dependență.

Mai devreme sau mai târziu, alcoolul, marijuana, cocaina, medicamentele și pornografia vă vor veni de hac. Și vă vor mai distruge și relațiile pe deasupra. Cel care a crescut într-o casă dominată de o anumită formă

de abuz de substanțe știe că spun adevărul. Din nefericire, odată ajunși adulți, copiem la rândul nostru comportamentele distructive pe care le-am avut ca exemplu pe când eram copii. Din această cauză, copiii anumitor alcoolici sunt deseori și ei alcoolici sau își găsesc tovarăși de viață alcoolici. Ciclul acesta de dependență și abuz poate fi oprit, însă nu atâta timp cât trăim minciuna negării. El poate fi oprit dacă dependența este supusă analizei și tratată, având grijă ca toți cei care suferă din cauza ei să primească la rândul lor îngrijirile necesare.

Exercițiul 2:

VĂ STABILIȚI SINGURI MEDICAȚIA?

Nu e neapărat necesar să vă îmbătați ca să fiți catalogați drept persoane care fac abuz de alcool, mai ales dacă vă folosiți de el ca să vă ascundeți de relația dumneavoastră sau ca să faceți față stresului obișnuit al vieții. Întrebați-vă următoarele lucruri:

- Vă turnați un pahar de băutură atunci când sunteți nervoși?
- Umplerea paharului face parte din ritualul de relaxare de la sfârșitul zilei?
- Soțul/soția, o altă persoană importantă sau copilul dumneavoastră se plâng fățiș sau pe ascuns de problema pe care o aveți cu băutura sau drogurile?
- Vă mai amintiți ultima dată când nu ați băut un pahar sau două de alcool la cină?
- Beți „prea mult" în weekenduri sau în concediu?
- Vă simțiți îndreptățiți să beți un pahar de alcool sau să folosiți o altă substanță la sfârșitul zilei?
- S-a întâmplat vreodată ca alcoolul, drogurile sau pornografia să vă distrugă o relație?

- Vă simțiți neliniștiți când știți că mergeți la un eveniment unde nu se servesc băuturi alcoolice?
- Mama sau tatăl dumneavoastră foloseau alcoolul ca metodă de relaxare?
- Vi s-a spus că vă schimbați sau că vă comportați altfel după ce beți câteva pahare? V-au spus mai multe persoane acest lucru?
- Credeți că meritați să beți pentru că munciți din greu?

Ce promisiuni vă puteți face unul altuia referitoare la încercarea de a fi prezenți în căsnicie, în loc să preferați mai degrabă o evadare prin automedicație? Ce promisiuni sunteți dispuși să faceți pentru ca partenerul să se simtă în siguranță și pentru a vă respecta jurămintele conjugale? O dependență este o boală legată de autoindulgență și autoimplicare. Vă închipuiți că partenerul va rămâne alături de dumneavoastră atunci când ați ales o substanță de care faceți abuz în detrimentul lui? Acestea sunt întrebări dificile, la care trebuie să aflați răspunsul dacă vreți să puteți lua decizii înțelepte.

Exercițiul 3:

ATITUDINI LEGATE DE SĂNĂTATE

Înainte de a face promisiunea legată de „boală și sănătate", stabiliți clar ce semnificație are expresia respectivă pentru fiecare. Răspundeți separat la următoarele întrebări, apoi folosiți răspunsurile ca punct de plecare pentru o discuție onestă.

1. Consider că fiecare este responsabil pentru sănătatea lui. Da ❑ Nu ❑

2. Nu e nimic nelalocul lui să te relaxezi cu un pahar de băutură sau să fumezi marijuana la sfârșitul zilei. Da ❑ Nu ❑

3. Dacă partenerul meu fumează, e problema lui. Da ❑ Nu ❑

4. E inevitabil ca oamenii să se îngrașe pe măsură ce îmbătrânesc. Da ❑ Nu ❑

5. Dacă se îngrașă, am dreptul să fiu nemulțumit. Da ❑ Nu ❑

6. Am dreptul la un anumit număr de partide de sex, indiferent cum mă comport. Da ❑ Nu ❑

7. Am pretenția ca partenerul meu să-și facă periodic analizele. Da ❑ Nu ❑

8. Este responsabilitatea partenerului meu să-și facă programările la doctor. Da ❑ Nu ❑

9. Expresia „în caz de boală sau de sănătate" nu include și bolile mintale. Da ❑ Nu ❑

10. Expresia „în caz de boală sau de sănătate" nu înseamnă să accepți să trăiești cu un dependent. Da ❑ Nu ❑

11. Am dreptul să cunosc istoria bolilor partenerului meu și a familiei lui. Da ❑ Nu ❑

12. Dacă mă îmbolnăvesc, am pretenția ca partenerul să mă îngrijească. Da ❑ Nu ❑

13. Când sunt necioplit sau crud cu partenerul meu, mă aștept să accepte oricum să facă dragoste cu mine. Da ❑ Nu ❑

14. Dacă partenerul meu se îmbolnăvește, asta nu înseamnă că nu mai trebuie să facem dragoste. Da ❑ Nu ❑

15. Am pretenția ca partenerul meu să facă dragoste cu mine atunci când sunt drogat. Da ❑ Nu ❑

16. Nu e nimic în neregulă să mă folosesc de materiale pornografice ca să-mi satisfac nevoile sexuale. Da ❑ Nu ❑

8

PÂNĂ CE MOARTEA NE VA DESPĂRȚI

„Trăiește ca și cum ai muri mâine. Învață ca și cum ai fi nemuritor."

MAHATMA GANDHI

Atunci când rostim „până ce moartea ne va despărți", vrem de fapt să spunem:

„Atâta timp cât n-o să mă satur prea tare de tine... atâta timp cât o să mai poți să mă inciți... atâta timp cât ai să-ți păstrezi silueta... atâta timp cât n-o să chelești... atâta timp cât o să-mi dea fiori atingerea ta... atâta timp cât nu se ivește o partidă mai bună."

Sau ...

„O să rămân alături de tine până la moarte, pentru că nu cred în divorț. Dar viața mea o să fie nefericită și, crede-mă pe cuvânt, așa va fi și a ta. Mai mult decât atât, o să am grijă ca toată lumea s-o știe. Mă voi sacrifica pe altarul jurămintelor mele și voi face din suferința mea un simbol al onoarei."

Promisiunea de a ne dedica unei alte persoane până la moarte este o treabă serioasă — asta dacă nu cumva, desigur, nu e deloc așa. Nu există un exemplu mai ilustrativ de minciună spusă la altar decât acest jurământ.

Evidența de netăgăduit în acest sens este rata divorțurilor, care s-a situat în jurul a 50 de procente în ultimele decenii. Una din două căsnicii nu supraviețuiește până la moartea fizică. Nenumărate alte cupluri mor din punct de vedere emoțional, spiritual, sexual și senzual în cadrul căsniciei, dar se simt obligate să-și „onoreze" jurămintele de a rămâne împreună până la sfârșit. Uniunile acestea de disperare mută — uneori nu chiar așa de mută — se dizolvă cu mult înainte de moartea fizică a unuia dintre parteneri. Cei doi sunt divorțați, doar că nu pe hârtie, nu în ochii legii și nu după normele credinței lor religioase. Îmi imaginez, totuși, că dacă am verifica înregistrările de onestitate și integritate publicate în Tribunalul Sacru condus de Păstrătorul Tuturor Dosarelor, am descoperi că adevărata rată a „divorțurilor" depășește cu mult cele 50 de procente.

După părerea mea, cei care plănuiesc să se căsătorească ar trebui să fie obligați să răspundă la următoarele două întrebări: „Ce anume va face ca mariajul vostru nu doar să dureze, ci să fie și satisfăcător și reciproc avantajos?" și „Cum plănuiți să nu cădeți în capcana divorțului și a disperării?"

Jurământul de a rămâne împreună pe viață este o promisiune găunoasă dacă nu ați rostit celelalte jurăminte în deplină cunoștință de cauză. Dacă plănuiți ca în următorii cincizeci de ani să vă instalați comod în fața televizorului, nu înseamnă că veți avea o căsnicie solidă. Poate că un astfel de comportament echivalează cu o căsnicie lungă, însă e bine să știți că mariajele de lungă durată nu sunt neapărat sinonime cu cele pline de satisfacții și de fericire. Atunci când cineva îmi spune că este căsătorit de mult timp, am mare grijă să nu presupun că știu neapărat ce înseamnă longevitatea acelei căsnicii. Ar putea să însemne că am în față un

cuplu solid și matur, care a descoperit o modalitate de a se iubi, de a se respecta și de a se prețui unul pe celălalt în adevăratul sens al cuvântului. Ar putea să însemne că am privilegiul să cunosc un cuplu care a ales să se prezinte la altar asumându-și responsabilitatea vieților lor. Ar putea să mai însemne și că am în față un cuplu care merită să obțină titulatura de „Martirii secolului".

Cunosc o femeie care a încercat în fel și chip să nu mintă la altar referitor la promisiunea de a rămâne măritată până la moarte.

— Am fost crescută în ideea că treaba mea era să merg la facultate și apoi să-mi găsesc un soț și să mă mărit, mi-a explicat Coralee, un dealer de obiecte de artă în vârstă de treizeci și opt de ani. M-am îndrăgostit de un tip foarte de treabă pe când eram în facultate. Dar, în același timp, începusem să mă dumiresc cam ce-aș fi vrut cu adevărat de la viață, așa că după absolvire am știut că nu sunt pregătită să mă căsătoresc. Din nefericire însă, universul *era* pregătit — iubitul meu, familia lui, familia mea, prietenii noștri. Toată lumea, în afară de mine. Le spuneam întruna că nu sunt pregătită să mă mărit, iar ei îmi răspundeau: „Înțeleg ce spui, dar cred că ești doar speriată." Eram prinsă în vârtejul vieții și nu știam cum să-i pun capăt. Am mers împreună cu logodnicul meu la un preot, pentru consiliere. I-am spus direct: „Sunt de acord să fac pasul acesta, dar trebuie să scoateți textul cu «până ce moartea ne va despărți» pentru că nu am de gând să fac o promisiune pe care nu sunt sigură că o voi putea onora."

Dacă Coralee își închipuise vreo clipă că vorbele ei aveau să pună capăt pregătirilor de nuntă, se înșelase.

— Toată lumea, inclusiv logodnicul meu și preotul, credea că era o cerință simpatică — draga de Coralee,

sinceră și îndrăzneață, mi-a spus ea. Așa că m-am hotărât să nu mai opun rezistență și ne-am căsătorit. Era un bărbat bun, dar nu aveam nimic în comun. Țelurile noastre în viață erau total diferite. După câțiva ani, mi-am dat seama că nu era corect față de el să mai prelungesc minciuna, pentru că își dorea copii, în schimb eu nu.

Coralee și-a dat seama că făcuse pasul acela pentru că era ceea ce-și dorise toată lumea, mai puțin ea.

La cea de-a cincea aniversare a căsătoriei, în momentul în care soțul lui Coralee a ridicat paharul să toasteze în cinstea unui „nou an împreună", ea l-a anunțat cu tristețe în glas că nu va mai exista niciun nou an. Și așa a demonstrat că-și respecta soțul și pe ea însăși.

O altă femeie mi-a spus că exact înainte de a păși spre altar, tatăl ei s-a întors spre ea și i-a spus: „Adu-ți aminte că ești catolică. Adică ai voie să bei, să fumezi, să dansezi și să joci jocuri de noroc. Altele sunt religiile care nu permit aceste lucruri. Însă *nu poți* să divorțezi. Înțelegi asta?" Înțelegea. Și a înțeles-o și la treizeci și nouă de ani când, imediat după pronunțarea divorțului, tatăl ei i-a spus dezamăgit: „Și când mă gândesc că *tu* erai copilul cuminte din familia asta." Și totuși, era o revelație uluitoare să afle că tatăl ei ar fi preferat să continue o căsnicie fără iubire până la moarte.

Chiar și căsniciile fericite au zilele lor proaste, și uneori zilele se transformă în ani. Perioadele de conflict, plictiseală, stres, greutăți pot și chiar afectează relația cuplurilor. Asta nu e ceva neapărat rău; se întâmplă pur și simplu de-a lungul unei vieți trăite în comun. Întrebarea este: cum rezolvi problema? Ce înseamnă asta pentru tine?

Fantezia revine

De pe poziția privilegiată a celui aflat în fața altarului, așa cum stați acolo plini de optimism și de bucurie, perspectiva care se deschide în fața dumneavoastră este aceea a unei alunecări exuberante pe o potecă presărată cu petale de trandafiri. Cine nu și-ar dori o astfel de soartă? Până la moarte? Cu mare plăcere! Acesta este momentul în care minciuna devine atât de seducătoare, atât de romantică, atât de puternică, încât vă atrage cu totul în mrejele ei.

După șapte sau zece ani petrecuți în acest fel, petalele se ofilesc, iar reacția dumneavoastră poate fi ceva de genul: „Și ai pretenția să fac asta până la *moarte*?"

Când am văzut filmul *Podurile din Madison County*, îmi amintesc că urmăream imaginile și-mi spuneam că nu o să rămân niciodată fără obiectul muncii. Filmul le-a indus femeilor un dor nemaiîntâlnit. Le-a sedus dincolo de rutina vieții cotidiene, umplându-le inimile cu posibilitatea iubirii adevărate și spontane. Un străin misterios, frumos, sexy și sensibil apare deodată de nicăieri, iar ele se îndrăgostesc nebunește de el. Străinul le va spune vorbele pe care soțul lor nu le mai spunea de mult, va reaprinde pasiunea care se stinsese sau care nu sclipise nicicând și va da glas unei iubiri ce părea o amintire din vremuri de mult apuse. Pe ecranul televizorului, îmi plăcea chiar și mie. Deși știam bine că nu așa stau lucrurile, filmele de genul acesta se adresează unei părți din ființa noastră care este tânără, primitivă și imatură. Nu vreau să spun că pasiunea profundă nu este posibilă, doar că ea nu este generată cu adevărat decât în contextul unei relații responsabile. Nu avem practic niciun fel de imagini legate de genul acesta de iubire și pasiune, așa că ne îndopăm cu doruri neîmplinite pe

care le preluăm din filme sau muzică și care ne fac să tânjim mai mult după o iluzie și mai puțin după ceea ce am putea avea în realitate dacă ne-am strădui puțin.

În film, un străin necizelat, dar inteligent — un fotograf ambulant pasionat de poduri — se ivește la ușa unei soții plictisite de la o fermă izolată. Străinul stârnește o pasiune intensă, ce zăcea de ani de zile în inima ei. Ea se scutură din toropeală și revine din nou la viață. Este o fantezie minunată, dar nu este reală. Hai să spunem lucrurilor pe nume: bărbații de genul lui Clint Eastwood, puternici și sensibili, nu se plimbă pe la țară, bătând la uși de ferme singuratice în căutarea unui suflet pereche. Ceea ce era real în viața acelei femei era căsătoria ei cu un bărbat prea sigur de ea și de iubirea pe care le-o purta copiilor. Și chiar dacă exista o iubire adevărată între cei doi, căsnicia lor trecea printr-o perioadă moartă. Aventura cu fotograful a fost o revelație zguduitoare, dar a fost totodată și o iluzie. Nu a reprezentat o soluție.

Fantezia e un lucru care i se poate întâmpla oricui. Ea apare și ne ia pe nepregătite atunci când suntem obosiți, vulnerabili sau singuri. Verișoara prietenei mele s-a îndrăgostit până peste cap de un bărbat pe care l-a cunoscut în timpul unei vacanțe petrecute pe o insulă exotică. Fusese un an extrem de solicitant pentru ea și avea nevoie cu disperare de o vacanță care s-o ajute să mai uite de griji. Deși nu știa foarte multe despre bărbatul pe care l-a cunoscut pe insula ei de vis, s-a îndrăgostit orbește. Credea că-și găsise Alesul, marea iubire pe care o căutase toată viața. Individul avea toate calitățile la care visase ea — înalt, frumos, atent, fermecător și un chirurg de succes pe deasupra. S-au căsătorit după doar câteva luni. Când el i-a spus că plănuia să deschidă o clinică pentru copiii răniți în

război, inima ei s-a umplut de iubire. Era atât de bun și de generos. I-a spus că va fi o onoare pentru ea să-și investească economiile în noua lui afacere. Credea în el și dorea să îl ajute să-și împlinească visurile.

După aproximativ un an de la căsătorie, frumosul ei soț chirurg a sărutat-o într-o dimineață, și-a luat la revedere și a plecat la serviciu. Nu s-a mai întors niciodată. Mai târziu, i-a descoperit adevărata identitate. Nu era chirurg. Era un infractor și avea un cazier cât toate zilele. Le sucea mințile femeilor singure, le lua de soție și apoi pleca cu economiile lor. Verișoara prietenei mele a rămas distrusă, umilită și lefteră.

Prietena mea mi-a povestit cât de vulnerabilă era verișoara ei: șarlatanul îi străpunsese vulnerabilitatea ca o rază laser. Manipulatorii, vânătorii de putere, oamenii care nu au niciun fel de remușcări sau conștiință adulmecă ușor victimele sigure. O victimă va mușca momeala, în timp ce o femeie puternică fie o va ignora, fie va riposta, spunând: „Nu sunt persoana potrivită pentru jocul tău." Am sperat că femeia respectivă va învăța din experiența ei și va fi mai înțeleaptă și mai puternică, dar îi era foarte greu să-și revină. Când prietena mea a vrut s-o pună la încercare și a întrebat-o: „Încă îl mai iubești, nu-i așa?", ea a răspuns imediat „Da". Apoi și-a explicat răspunsul prin afirmația: „Vreau să spun că încă îl mai iubesc pe cel cu care m-am măritat."

A, mi-am zis eu. *Asta era!* Bărbatul cu care se măritase ea nu exista. Nu existase niciodată. Era vorba de un mit. Ea era îndrăgostită de o fantezie, și îi venea foarte greu să renunțe la visul despre bărbatul pe care și-l închipuise ea și despre viața pe care visase că o vor avea împreună.

A durat mai bine de doi ani până ce verișoara prietenei mele a putut să pronunțe numele trădătorului ei fără să se înece. Abia când a purtat în sfârșit o discuție cu alte trei femei, foste „soții" ale acelui infractor, a găsit și ea puterea să treacă peste cele întâmplate. Chiar și așa, tot nu reușea să conceapă cât de mari fuseseră proporțiile minciunii — ca un bărbat să poată sta lângă ea în fața altarului și să nu intenționeze nicio clipă să-și țină promisiunea de a o iubi până la moarte. Ea era martorul nefericit al faptului că o căsnicie bazată pe minciună nu are cum să funcționeze.

Am avut recent aceeași discuție cu una dintre verișoarele mele, care suferea din cauza pierderii unei iluzii — nu a pierderii unei persoane în carne și oase. Bărbatul cu care avea o relație se purta cu o asemenea nerușinare, încât nu putea fi vorba de o persoană reală pe care s-o poți iubi. Verișoara mea mi-a spus:

— Ei bine, am avut totuși și momentele noastre bune. Eu i-am replicat:

— Da, și sclavii erau uneori tratați frumos de stăpânii lor, dar asta nu însemna că încetau să mai fie sclavi. Prin însăși natura ei, sclavia presupune o relație bazată pe un fundament distructiv. Să nu te lași păcălită de așa-zisele momente bune.

Chiar dacă s-ar întâmpla ca asta să te ucidă?

La fiecare nouă secunde, o femeie din Statele Unite este bătută de partener sau de soț. După unele estimări, una din trei femei suferă cel puțin un abuz fizic din partea unui partener de-a lungul întregii ei vieți.

Dacă abuzul fizic este o obișnuință a relației pe care o aveți la ora actuală, trebuie să vă adresați următoarea

întrebare: *Atunci când am jurat „până la moarte", oare chiar am vrut să spun până ce mă va ucide?* Iar dacă relația dumneavoastră se bazează în mare măsură pe abuzuri emoționale și verbale, trebuie să vă întrebați următorul lucru: *Atunci când am jurat „până la moarte", chiar am vrut să spun până îmi va distruge viața și sufletul?*

Iubirea nu te zvântă în bătaie. Iubirea nu te înjosește. Iubirea nu te trimite la camera de gardă. Iubirea nu te azvârle grămadă într-un colț, făcându-te să plângi până ce ți se înroșesc ochii. Iubirea nu te scoate din minți de frică. Iubirea nu te face să-ți dorești să mori. Dacă asta credeți, înseamnă că trăiți o minciună.

Iubirea este blândă, delicată, ea nu ține scorul greșelilor. Iubirea iartă, te face să te căiești și să ai remușcări, și își schimbă direcția atunci când ai luat-o pe un drum greșit. Iubirea îți conferă prestanță, dar lasă loc și pentru diferențe; ea face din siguranță și respect punctele sale forte, iar din pofta de viață, darul său special.

Mă refer aici în principal la femei, pentru că, deși există și cazuri de violență domestică împotriva bărbaților, acestea reprezintă doar o fracțiune infimă din ceea ce le este dat femeilor să îndure. Mulți oameni nu înțeleg de ce o femeie alege să continue o căsnicie sau o relație abuzivă. Întrebarea adecvată este de ce alege o femeie de la bun început să intre într-o relație cu un bărbat abuziv? Solul trebuie să fie fertil pentru ca abuzul să poată prinde rădăcină. Un bărbat abuziv nu va avea prea multe șanse să rămână în preajma unei femei, ca să nu mai spunem că posibilitatea de a o conduce la altar este practic nulă, în cazul în care femeia respectivă este puternică și sigură pe ceea își dorește — adică îi pasă cu adevărat de propria ei persoană. Numai o femeie înspăimântată, cu o proastă părere despre sine, poate crede minciunile pe care le folosește

un bărbat abuziv pentru a-și justifica faptele. El îi spune că mânia sa explozivă este o pasiune pătimașă; că nu s-ar enerva atât de tare dacă ea n-ar fi atât de egoistă; că nu a cunoscut niciodată o femeie care să îl afecteze atât de profund cum o face ea; că o iubește atât de mult, încât simte că-și pierde mințile, nebun fiind de gelozie: „Te lovesc pentru că te iubesc atât de mult."

Un bărbat poate să intre în viața dumneavoastră și să se comporte oribil, dar dacă țineți la propria persoană, vă veți spune: *Tipul ăsta o să-mi aducă numai necazuri*. Însă dacă îl veți lăsa să stea la masa dumneavoastră, să doarmă în patul dumneavoastră, să se mute în casa dumneavoastră și să vă mănânce mâncarea, acest lucru reprezintă un indiciu că respectul dumneavoastră de sine a fost serios compromis. Poate că atunci când erați copii vi s-a spus că nu aveți prea mare importanță, că nu sunteți suficient de drăguțe, că nimeni nu o să vrea să vă iubească, așa că nu considerați că meritați mai mult.

O femeie al cărei iubit cu care locuiește în propria ei casă a fost cât pe ce s-o omoare în bătaie mi-a explicat de ce a acceptat să-l primească înapoi.

— Îl iubesc prea mult ca să renunț la el, mi-a spus ea. Și cred că și el mă iubește pe mine, deși știu că nu o demonstrează întotdeauna așa cum ar trebui. Îl iubesc mai mult decât mă iubesc pe mine însămi.

I-am spus adevărul.

— Tu nu-l iubești, i-am zis. Ți se pare doar că este vorba de iubire pentru că nu știi cine ești fără el. Acesta este modul în care își croiesc drum în mintea noastră cei care practică abuzurile de orice fel. Te conving că ai nevoie de ei, și numesc iubire această nevoie. Dacă vei continua să încurajezi această fantezie și să trăiești în

această minciună, vei ajunge până la urmă să plătești cu viața.

Dacă sunteți căsătorite cu un bărbat violent și rămâneți cu el pentru că vă este teamă să plecați, pentru că preceptele religioase vă interzic să vă încălcați jurămintele de la nuntă sau din cauza copiilor (și cam ce are de câștigat sufletul, spiritul și psihicul unui copil dacă întrețineți o relație abuzivă?), trebuie să știți două lucruri: primul, viața dumneavoastră contează și vă aparține în exclusivitate. Al doilea, partenerul și-a încălcat de mult propriul jurământ. Ceea ce trăiți nu se numește căsnicie. Este o condamnare la închisoare, și nu se știe dacă e vorba de o sentință pe viață sau de pedeapsa cu moartea. Partenerul este gardianul sau călăul dumneavoastră?

O femeie care a avut suficient curaj să-și părăsească soțul care abuza emoțional de ea, m-a întrebat odată:

— De ce a trebuit ca lucrurile să degenereze astfel și să mă facă să sufăr atât de tare?

Se referea la despărțirea lor, dar era vorba de mult mai mult.

— Ai suferit atât de tare pentru că, demult de tot, atunci când ai simțit prima împunsătură de durere, n-a fost decât o mică pulsație, i-am spus eu. Ai acceptat-o. Ți-ai spus că era suportabil. Apoi durerea s-a intensificat și ai acceptat din nou. Ți-ai spus că poți să suporți și asta. Iar atunci când abuzul a devenit extrem de dureros, te-ai gândit: „Ce nu mă omoară, mă face mai puternică." Înțelegi ce ți s-a întâmplat? A fost un proces gradat. Ai trecut la fapte abia atunci când n-ai mai putut suporta. Este ca atunci când afli că ai cancer. Dacă ignori simptomele, acestea se vor amplifica până ce vor ajunge să te ucidă.

Unul dintre ţelurile maturităţii emoţionale, relaţionale şi spirituale este abilitatea de a te apăra singur şi de a le acorda celorlalţi respectul cuvenit. Respectul trebuie câştigat. Oferi respect dacă este binemeritat, dacă nu, îl laşi deoparte. În caz contrar, devii părtaşă la o mare minciună. Vi s-a întâmplat vreodată să mergeţi la înmormântarea unei persoane pe care aţi cunoscut-o bine şi care nu a fost tocmai amabilă cu prea multă lume, iar când auziţi ce elogii i se aduc vă întrebaţi despre cine e vorba acolo? Ca să poţi să fii sănătos, trebuie să fii în stare să spui lucrurilor pe nume.

O bună prietenă de-a mea are o fetiţă minunată. Într-o zi, în timp ce rămăsese acasă doar cu bunicii, s-a întâmplat ca bunicul să facă o remarcă extrem de crudă la adresa ei. Mai târziu, copila i-a povestit mamei plângând ce-i spusese bunicul de o făcuse să sufere atât de tare. Prietena mea a avut inspiraţia să-i dea un răspuns strălucit. I-a explicat fetei că bunicul ei fusese răutăcios, că bunica ei ar fi trebuit să nu-i permită s-o rănească şi că aşa ceva nu se va mai întâmpla niciodată. Ea a avut grijă să spună toate astea în prezenţa părinţilor ei, astfel încât aceştia să înţeleagă că nu va tolera răutatea exagerată a tatălui ei şi încuviinţarea complice a mamei.

A doua zi, fetiţa s-a dus la şcoală, fiind în continuare tristă. Deoarece era un copil vorbăreţ şi sociabil, educatoarea a întrebat-o:

— Stacey, de ce eşti aşa de tăcută?

Stacey i-a povestit incidentul cu bunicul ei, iar educatoarea i-a spus:

— Vezi tu, bunicul tău este bătrân. Oamenii bătrâni sunt uneori ţâfnoşi şi morocănoşi.

Stacey a răspuns:

— Nu, mămica mi-a zis că ceea ce mi-a spus bunicul a fost un lucru *răutăcios* şi că nu este bine să-mi mai vorbească niciodată în felul acesta.

Educatoarea şi-a dat seama că mama lui Stacey îi dăduse o lecţie inestimabilă. O învăţase să identifice comportamentul abuziv, indiferent de sursă, şi că avea dreptul să se apere singură de oricine ar fi încercat să-i facă rău, inclusiv de bunicii ei.

Am fost foarte impresionată de această poveste, pentru că majoritatea femeilor nu primesc mesaje clare în copilăria lor referitoare la abuzul mental, verbal sau fizic, fiind în consecinţă incapabile să-l identifice şi să se apere. Mama fetiţei a înţeles că fiica ei avea nevoie de un cadru de referinţă adevărat şi a fost capabilă să-i ofere un dar nepreţuit.

Valorificarea eşecului

Dr. Harville Hendrix afirma că relaţiile pot fi nişte incubatoare de maturizare şi de vindecare, însă trebuie să le permitem acest lucru. Chiar dacă mariajul dumneavoastră se termină cu un divorţ, puteţi să vă scuturaţi de povara vinei şi a suferinţei şi să folosiţi ceea ce aţi învăţat într-un mod pozitiv. Dacă părăsiţi o relaţie, nu plecaţi fără lecţiile pe care le-aţi învăţat. Indiferent dacă rămâneţi sau plecaţi, învăţaţi-vă lecţia. Nu e niciodată vorba de el sau de ea. Poate că el este un ticălos, dar în mod cert aveţi şi dumneavoastră o parte de vină pentru că i-aţi permis să devină un şi mai mare ticălos de-a lungul a douăzeci de ani petrecuţi împreună. Poate că ea are o atitudine critică şi pesimistă, dar sigur aţi încurajat-o într-un fel sau altul să introducă negativismul în viaţa dumneavoastră. Dacă nu vă veţi

asuma partea de vină, în mod sigur veți repeta greșeala și data viitoare.

Poate că mariajul dumneavoastră nu se va termina cu un divorț, dar va naște disperare. Vreau să știți că mai aveți și o a treia variantă la dispoziție.

Un cuplu nefericit a venit la mine pentru ajutor. Mi-au spus:

— Divorțul nu este o opțiune.

Le-am răspuns:

— Dar nici să continuați situația actuală nu este o opțiune. Sunt în favoarea unui angajament, dar nu unul care produce o suferință inutilă. Trebuie să găsiți modalități de a pretinde lucruri diferite unul de la altul, care să vă ajute să vă simțiți mai bine împreună.

Li s-a părut o idee radicală. Motivul pentru care veniseră la mine era să îi ajut să găsească o modalitate de a prelungi chinul unei vieți lipsite de satisfacții, și au rămas surprinși să audă că le sugerez o modalitate de a avea o căsnicie fericită.

Un proverb japonez spune: „Când vine moartea, rugați-vă să vă găsească în viață." Dacă mai aveți încă vlagă și respirați, deși sunteți morți emoțional și spiritual, mai are vreo importanță dacă ați rezistat până la sfârșit? Vreți ca pe mormântul dumneavoastră să scrie „A îndurat suferința până la moarte?"

Atunci când jurați să rămâneți cu o persoană atâta timp cât trăiți amândoi, promiteți de fapt că veți avea o căsnicie vie. Orice altă variantă presupune irosirea darului cel mai prețios de la Dumnezeu — viața și timpul.

9

CU OCHII LARG DESCHIȘI

„Teama sporește în întuneric; dacă vă e teamă că e un bau-bau prin preajmă, aprindeți lumina."

DOROTHY THOMSON

Atunci când lucrez cu oameni căsătoriți, nu mă pot abține să-i întreb: „N-ați vorbit despre asta înainte de a vă căsători?" Subiectul ar putea fi banii, sexul, copiii, slujbele, obiceiurile și credințele religioase, practic orice domeniu al vieții. De cele mai multe ori, problema care le dă de furcă nu a fost nici măcar o dată adusă în discuție înainte de nuntă. Așa că îi întreb: „Întrucât niciunul dintre voi nu poate citi gândurile și nici nu cred să aveți un glob de cristal, de unde ați știut care este părerea partenerului legată de această chestiune?" De obicei, ridică din umeri și se simt rușinați, dar nu înțeleg unde au greșit. Cred că cea mai simplă explicație constă în aceea că multe cupluri se tem că dacă vor discuta despre subiecte dificile, posibil controversate, înainte de căsătorie, s-ar putea ca totul să se ducă de râpă. Atunci când doi oameni se îndrăgostesc și încep să iasă împreună, preferă să scoată în evidență asemănările dintre ei mai degrabă decât eventualele diferențe. Așa că decid să nu menționeze nimic în sensul acesta și să spere că totul va ieși bine.

Cei mai mulți dintre noi am învățat să ne gândim la speranță ca la opusul spaimei, ca la un porumbel înaripat care ne va transporta în viitor. Numai că în absența faptelor, nu poate fi vorba de o speranță adevărată, iar faptele fără speranță generează frustrare și disperare.

Eu una prefer conceptul mai solid al filozofului George Santayana: „Cei care nu-și amintesc trecutul sunt condamnați să-l retrăiască." Nu poți să înveți din greșelile trecutului decât dacă te întrebi mereu ce anume a funcționat cum trebuie până acum în viața ta și ce nu.

Vă invit să vedeți ce înseamnă să-ți începi căsnicia cu ochii larg deschiși, folosind următoarele 276 de întrebări ca pe o modalitate de a iniția conversația vieții dumneavoastră. Și când spun asta, mă refer la o conversație permanentă, nu la o aventură de-o noapte. Și vă rog să nu-mi spuneți că nu aveți timp acum să răspundeți la întrebări. Veți plăti tributul căsniciei fie acum, fie mai târziu, dar nu aveți cum să treceți peste el fără să plătiți prețul cuvenit.

Există o expresie în biserica oamenilor de culoare care spune că toată lumea vrea să ajungă în rai, dar nimeni nu vrea să moară. Toată lumea vrea să primească ceea ce i se cuvine, dar nimeni nu este dispus să plătească prețul. La fel stau lucrurile cu ceea ce așteaptă majoritatea oamenilor de la căsnicie. Toată lumea vrea să aibă o căsnicie fericită, dar puțini sunt dispuși să facă ceea ce trebuie pentru a o crea. Când am pus capăt propriei mele relații distructive, partenerul meu mi-a spus:

— Robin, vreau ca relația noastră să meargă.

Răspunsul meu a fost:

— Și eu vreau să fie pace în lume, dar întreabă-mă ce am făcut în ultimul timp ca să-mi pun dezideratul în practică.

Ideea este simplă: ceea ce pui înăuntru, scoți afară după aceea. Dacă vrei să faci friptură de pasăre, nu pui oaie în cratiță și apoi te întrebi de ce nu este pui. Ceea ce vreți să obțineți de la căsnicia dumneavoastră este ceea ce ați fost dispuși să investiți, și trebuie să aveți un partener care să vă împărtășească țelurile, obiectivele și valorile fundamentale.

Nu există globuri de cristal, dar nici nu aveți nevoie de așa ceva. Vă trebuie doar curajul de a vă adresa dumneavoastră înșivă și partenerului întrebările considerate dificile și de a fi dispuși să acceptați răspunsurile sincere care decurg din acest proces. Să descoperi ceea ce este important pentru tine și pentru partener e esențial pentru o căsnicie rezistentă. Dacă vă este teamă că, explorând anumite subiecte, veți răsturna barca, atunci nu vă aflați în ambarcațiunea potrivită furtunilor vieții conjugale.

Nu abordați conversația din perspectiva unei confesiuni sau a unui act de judecată, ci de pe poziția sincerității, arătându-vă deschiși la deprinderea de noi atitudini. Scopul nu este să vedeți dacă partenerul se potrivește criteriilor dumneavoastră. Nu este o listă pe care trebuie s-o bifați. Vă sugerez să priviți dincolo de aspectele superficiale și să luați în calcul acele calități necesare unui lung voiaj. Curiozitatea este un dar minunat în cadrul unei căsnicii. Ea permite cuplului să transforme o atitudine de învinuire în dorința de explorare a universului celuilalt. Curiozitatea creează o platformă de pe care sunt lansate noi conversații și descoperă comorile ascunse în ființa unică a celuilalt.

Dacă sunteți deja căsătoriți, s-ar putea să aveți surpriza să descoperiți lucruri noi despre dumneavoastră înșivă și despre partener. Dacă nu aveți un partener în prezent, exercițiul nu este mai puțin important. Să te cunoști pe tine însuți este o cerință obligatorie într-o relație reușită. Eu numesc aceasta Trusa cu Unelte Fără Surprize Neplăcute. Odată ce reduceți elementul surpriză legat de chestiunile importante, de problemele de fiecare zi, de toate lucrurile pe care le considerați de la sine înțelese, veți reuși să consolidați relația. Odată ce veți înceta să vă mai jucați de-a ghicitul sau de-a „hai să ne prefacem", dedicându-vă în întregime adevărului, veți spori șansele de a crea o căsnicie fericită.

276 de întrebări de pus înainte de căsătorie

Serviciul

Haideți să recunoaștem că trăim într-o societate care pune mare preț pe statut, și care accentuează ideea mariajului cu o persoană care să aibă identitatea profesională „potrivită". De câte ori nu vi s-a întâmplat să auziți pe cineva lăudându-se (sau poate că ați făcut-o chiar dumneavoastră) cu partenerul, spunând: „E medic" sau „E manechin", ca și cum statutul ar fi suficient pentru garantarea unei relații reușite. Din nefericire, nu auzi pe nimeni spunând: „Este educatoare la grădiniță" sau „Este administratorul unei organizații nonprofit din Bronx". Acesta este doar un aspect al problemei: Atunci când punem accent pe statut, ne distrugem orice șansă de a avea o viață autentică alături de un partener care să aibă valori similare cu ale noastre.

Iată întrebările pe care trebuie să vi le adresați de fapt:

1. Lucrați într-un domeniu pe care vi l-ați ales singuri?
2. Câte ore lucrați pe săptămână?
3. Ce implică slujba pe care o aveți? (De exemplu, călătoriți des în scop de afaceri, vă luați de lucru acasă, lucrați în medii nocive?)
4. Care este slujba la care visați?
5. Vi s-a spus vreodată că sunteți dependenți de muncă?
6. Care este planul dumneavoastră pentru pensionare? Ce plănuiți să faceți când nu veți mai munci?
7. Ați fost vreodată concediați?
8. Ați părăsit vreodată din senin un loc de muncă? Ați schimbat des locul de muncă?
9. Vă considerați slujba o carieră sau doar un mod de a câștiga bani?
10. S-a întâmplat vreodată să fiți nevoiți să puneți capăt unei relații din cauza serviciului?

Căminul

Detaliile legate de locul și de condițiile în care veți locui par lipsite de importanță în comparație cu anumite chestiuni mai grave. Lucrul acesta este adevărat mai ales dacă sunteți tineri. Însă este esențial să știți cum va fi căminul dumneavoastră. Căminul este locul care vă protejează de restul lumii și trebuie să știți dacă va fi un sanctuar sau un vârtej amețitor. Începeți prin a vă întreba partenerul următoarele lucruri:

11. Dacă ai avea posibilitatea să alegi orice loc din lume pentru căminul tău, care ar fi acesta?
12. Preferi împrejurimile urbane, suburbane sau rurale?
13. Este important să ai casa ta sau preferi un apartament într-un bloc administrat de o companie oarecare?

Ești genul de persoană care se pricepe la toate sau preferi să angajezi un profesionist? Preferi să faci singur curățenie în casă sau să angajezi pe cineva?
14. Te gândești la casa ta ca la un cocon sau la tine ușa stă mereu deschisă? De ce anume ai nevoie ca să simți că acasă este locul în care îți încarci bateriile și găsești inspirație?
15. Este important să ai liniște acasă sau preferi să asculți mereu muzică sau să existe un zgomot de fond similar? Este important să ai televizor în dormitor? În sufragerie? În bucătărie? Îți place să dormi cu televizorul sau cu radioul deschis?
16. Cât de important este să ai un colțișor al tău, care să-ți aparțină în exclusivitate?
17. S-a întâmplat vreodată să fii nevoit să pui capăt unei relații din cauza diferențelor de opinie legate de stilul casei?

Banii

Așa cum am discutat în Capitolul 6, banii reprezintă un subiect delicat. Multe cupluri se rezumă la a stabili „cât de mult", presupunând că restul se va lămuri de la sine. Însă întrebările legate de bani se vor infiltra în fiecare aspect al vieții și se vor ivi în fiecare zi. Acestea sunt câteva dintre întrebările pe care ar trebui să le formulați:

18. Dacă ați avea resurse nelimitate, cum ați alege să trăiți?
19. Cât de important este să câștigați mulți bani?
20. Care este venitul anual?
21. Aveți de plătit pensie alimentară?
22. Credeți în necesitatea contractelor prenupțiale? În ce fel de circumstanțe?

23. Considerați necesară întocmirea unui buget de familie?
24. Vi se pare necesar ca partenerii să aibă conturi bancare separate, în afară de cele comune? Considerați că plata facturilor ar trebui împărțită în funcție de salariul fiecăruia?
25. Cine ar trebui să țină evidența câștigurilor și a cheltuielilor în familia dumneavoastră?
26. Aveți datorii mari?
27. Jucați jocuri de noroc?
28. Ați muncit în timpul liceului ca să câștigați bani? Dar înainte de liceu?
29. Vi s-a spus vreodată că sunteți zgârciți sau avari?
30. Considerați că un anumit procent din buget ar trebui alocat distracțiilor, chiar dacă sunteți mai strâmtorați și ar trebui să faceți economie?
31. Ați folosit vreodată banii ca să vă manipulați partenerul? A încercat vreodată cineva să vă manipuleze folosind argumentul banilor?
32. S-a întâmplat vreodată să fiți nevoiți să puneți capăt unei relații din cauza banilor?

Istoria fostelor relații

Atunci când o relație eșuează, oamenii dau vina de obicei pe faptul că nu au ales persoana potrivită. Mai mult, în momentul în care decid să se căsătorească, unii își rezervă o portiță de ieșire liniștitoare, gândindu-se: *Dacă mariajul ăsta nu merge bine, pot oricând să divorțez și să mai încerc o dată.* Trebuie însă să înțelegeți că toate evadările dintr-o relație sunt trucuri ieftine, care vă privează de adevărata lecție pe care trebuie s-o învățați. Vă amintiți că am descris în introducere propria mea suferință din copilărie datorată spaimei de a nu fi insignifiantă și trecută cu vederea. Am purtat cu mine

această suferință până la maturitate, inventând mereu alte modalități de a o evita, fără să am curajul s-o înfrunt, până în momentul în care bărbatul cu care aveam o relație m-a eliminat și m-a înlocuit literalmente. Confruntarea cu acea realitate dureroasă a fost impulsul de care aveam nevoie ca să mă trezesc dintr-un somn adânc. Adulții maturizați nu consideră metoda eliminat/înlocuit o opțiune viabilă pentru crearea unei iubiri de durată. Dacă vă închipuiți că puteți să eliminați pe cineva din viața dumneavoastră și să-l înlocuiți cu altcineva, fără să cercetați motivele adevărate, nu veți face decât să treceți de la un eșec la altul. Este important să știți dacă dumneavoastră sau partenerul aveți această tendință.

33. V-a dat vreodată o relație un sentiment de profundă nesiguranță? Ați fost capabili să vă identificați spaima?
34. Când v-ați dat seama prima dată că sunteți îndrăgostiți de o altă persoană? Ce s-a întâmplat cu relația respectivă și cum ați făcut față situației?
35. Care a fost cea mai lungă relație pe care ați avut-o înainte de cea actuală? De ce s-a terminat și ce anume ați învățat din situația respectivă?
36. Ați fost vreodată căsătoriți? Dacă da, sunteți divorțați sau văduvi? Cum credeți că ați făcut față pierderii suferite?
37. În cazul în care aveți un partener, acesta este informat cu privire la anumite comportamente pe care le-ați adoptat în relații anterioare și de care nu sunteți prea mândri?
38. Considerați că relațiile trecute ar trebui să aparțină trecutului și să nu fie subiect de discuție în relațiile prezente?

39. Aveți tendința să judecați partenerii actuali ținând cont de relațiile trecute?
40. Ați apelat vreodată la un consilier? Ce ați învățat din experiența respectivă?
41. Aveți copii din căsniciile anterioare sau concepuți în afara căsniciei? În ce relații sunteți cu ei? Cum vedeți relația viitoare cu aceștia?
42. V-ați logodit vreodată cu intenția de a vă căsători dar nu ați mers până la capăt?
43. S-a mutat vreodată un partener în casa dumneavoastră? De ce ați preferat să locuiți împreună în loc să vă căsătoriți? Ce v-a învățat experiența legată de importanța căsniciei și a unui angajament?
44. Vă confruntați cu teama că persoana pe care o iubiți ar putea să vă respingă sau să nu vă mai iubească?

Sexul

A existat o vreme în care motivul principal pentru care doi oameni se căsătoreau era să poată face dragoste fără vină sau rușine și să aibă copii. În afara căsniciei, sexul era tabu, iar unele culturi și religii încă se mai ghidează după amenințarea din scripturi: „E mai bine să te căsătorești decât să arzi" (în iad, pentru păcatul de a te fi dedat plăcerilor carnale). M-aș aventura și aș spune că există mai multe moduri de a arde. Dorința sexuală este o modalitate, dar la fel este și să arzi de pofta de a vedea și de a te folosi de corpul altei persoane ca și cum ar fi un obiect. Genul acesta de ardere distruge sacralitatea sexualității în contextul unui parteneriat intim și implicat.

Idee de bază în ceea ce privește sexualitatea este să trăiești în adevăr. Să fii stăpânul propriei sexualități. Dacă intenționezi să fii o persoană sexuală, trebuie să

înțelegi ce înseamnă această afirmație și să accepți responsabilitățile care decurg de aici.

Bărbații și femeile au de obicei atitudini diferite referitoare la ceea ce presupune proprietatea exclusivă asupra propriei sexualități. Pentru bărbați, înseamnă să nege semnificația sexului și să nu vadă sacralitatea actului în sine. Pentru femei, acest lucru se referă mai mult la ignoranță și rușine, faptul că nu-și acordă permisiunea să afle ceea ce-și doresc și apoi să adapteze nevoile respective la propriul lor comportament. Când discutați cu partenerul despre așteptările și temerile dumneavoastră sexuale, aveți grijă să vă respectați unul altuia limitele. Scopul adresării acestor întrebări nu este să vă iscodiți fiecare detaliu al trecutului dumneavoastră sexual, ci să încercați să purtați o conversație despre aspectul cel mai intim al relației.

45. Care sunt activitățile sexuale care vă plac cel mai mult? Există anumite acte sexuale care nu vă fac plăcere în mod deosebit? Fiți specifici! Nu e momentul să vă ascundeți după deget.
46. Vă face plăcere să inițiați un act sexual? Dacă da, de ce? Dacă nu, de ce?
47. Ce vă trebuie ca să aveți chef de sex?
48. Ați fost vreodată abuzați sau atacați sexual?
49. Care era atitudinea legată de sex în familia dumneavoastră? Se vorbea despre sex? Cine v-a vorbit despre sex?
50. Folosiți sexul ca pe o modalitate de terapie? Dacă vă supără ceva, vă folosiți de sex pentru a încerca să vă simțiți mai bine?
51. V-ați simțit vreodată obligați să faceți sex ca să „aveți liniște în casă"? Ați forțat vreodată pe cineva

sau vi s-a spus că ați forțat pe cineva să facă sex cu dumneavoastră ca să „aveți liniște"?
52. Considerați fidelitatea sexuală o cerință obligatorie într-o căsnicie fericită?
53. Vă face plăcere să vă uitați la materiale pornografice?
54. Cât de des aveți nevoie sau aveți pretenția să faceți sex?
55. Ați avut vreodată o relație sexuală cu o persoană de același sex?
56. S-a întâmplat vreodată să fiți nevoiți să puneți capăt unei relații din cauza insatisfacției sexuale?

Sănătatea

Atunci când cereți informații despre istoricul sănătății partenerului dumneavoastră, întrebarea pe care o puneți de fapt este: „Ești o persoană de cursă lungă?", „Ești decis să-ți dai silința să fii mereu în cea mai bună formă?" Multe cupluri nu dau prea mare importanță întrebărilor legate de sănătate până când au copii sau până când unul dintre ei se îmbolnăvește. Însă disputele iscate de problema sănătății sunt în principal aspecte care vizează opțiunea de a-ți trăi viața în suferință sau în bunăstare.

57. Cum ați descrie starea dumneavoastră de sănătate actuală?
58. Ați suferit vreodată de o boală gravă? Ați fost vreodată operați?
59. Considerați că este o datorie sacră să aveți grijă de dumneavoastră înșivă? Considerați că îngrijindu-vă fizic și mental, respectați o parte din jurămintele de la nuntă?

60. Există vreo boală genetică în familia dumneavoastră sau vreun caz de cancer, boală de inimă sau boală cronică?
61. Aveți asigurare de sănătate? Dar stomatologică?
62. Mergeți la sala de gimnastică? Dacă da, câte ore pe săptămână alocați exercițiilor fizice?
63. Practicați vreun sport sau o activitate fizică?
64. Ați avut vreodată o relație în care ați fost maltratați fizic sau emoțional?
65. Ați avut vreodată probleme de nutriție?
66. Ați suferit vreodată un accident grav?
67. Luați medicamente în mod curent?
68. Ați avut vreodată o boală cu transmitere sexuală?
69. Ați fost vreodată tratați de o boală mintală?
70. Mergeți la psiholog?
71. Fumați sau ați fumat vreodată?
72. Considerați că aveți o personalitate dependentă sau ați suferit vreodată de o dependență? Vi s-a spus vreodată că aveți o problemă legată de o anumită dependență, chiar dacă nu asta era și părerea dumneavoastră?
73. Cât alcool consumați pe săptămână?
74. Folosiți droguri pentru relaxare?
75. Suferiți de o problemă medicală care vă afectează abilitatea de a avea o viață sexuală împlinită (spre exemplu, disfuncție erectilă, ejaculare prematură, uscăciune vaginală, dependență de droguri/alcool etc.)?
76. S-a întâmplat vreodată să fiți nevoiți să puneți capăt unei relații din cauza vreuneia dintre aceste probleme de sănătate?

Aspectul fizic

În Capitolul 1 am discutat despre faptul că nu întotdeauna aspectul exterior este un indiciu referitor la

ceea ce se ascunde în interior. Într-o societate care pune mare preț pe aspectul fizic, un număr foarte mare de persoane se luptă cu sentimente de inadaptare sau trăiesc cu groaza că valoarea lor se va diminua dacă nu vor mai avea aceeași înfățișare prezentabilă. Este foarte ușor să-ți pierzi încrederea în tine însuți atunci când te simți neatractiv sau atunci când criticile la adresa vârstei sau greutății depășesc anumite limite.

77. Cât de important este să arătați bine?
78. Cât de importantă este înfățișarea soțului/soției? Aveți preferințe clare legate de un anumit „gen" de persoană?
79. Folosiți în mod regulat anumite proceduri cosmetice?
80. Este important să vă controlați greutatea? Este importantă greutatea partenerului? Cum ați reacționa dacă partenerul s-ar îngrășa considerabil?
81. Câți bani cheltuiți anual pe haine?
82. Vă este teamă de bătrânețe? Vă este teamă că nu veți mai arăta la fel de bine?
83. Ce anume vă place și ce nu vă place la înfățișarea dumneavoastră? Când erați copii, se întâmpla deseori să fiți complimentați sau admonestați în privința felului în care arătați?
84. Cum ați reacționa dacă partenerul ar rămâne fără o mână sau un picior? Fără un sân? Cum ați face față pierderii?
85. Considerați că este posibil să simțiți atracție față de cineva care nu vă spune mare lucru din punct de vedere fizic, sau atracția fizică puternică este o necesitate? S-a întâmplat vreodată să fiți nevoiți să puneți capăt unei relații din cauza aspectului fizic sau a „atracției"?

Calitatea de părinte

Deși cartea de față se adresează cuplurilor, apariția unui copil are legătură cu același proces de maturizare. Există prea multe cupluri „adulte" care aduc pe lume copii în condițiile în care structura relației lor nu este foarte stabilă nici în zilele ei cele mai bune. Să fii un adult matur înseamnă să admiți că o mare parte din ceea ce recreezi în căsnicia ta și în calitate de părinte are de-a face cu chestiuni nesoluționate din relația cu propriii părinți. Dacă sunteți căsătoriți și nu aveți încă copii, oferiți-vă șansa unei fundații solide înainte de a aduce pe lume niște ființe crescute de părinți care nu s-au prezentat la altar în deplină cunoștință de cauză.

86. Vă doriți copii? Când? Câți? Puteți procrea?
87. V-ați simți neîmpliniți dacă nu ați putea avea copii?
88. Cine este responsabil de metodele contraceptive? Ce-ați face dacă v-ați trezi cu o sarcină neprevăzută înainte de momentul în care v-ați planificat să aveți copii?
89. Ce părere aveți despre tratamentele de fertilitate? Dar despre adopție? Ați fi dispuși să înfiați un copil dacă nu l-ați putea avea pe cale naturală?
90. Care este părerea dumneavoastră despre avorturi? Vi se pare normal ca și soțul să aibă un cuvânt de spus în decizia soției de a face o întrerupere de sarcină? Ați făcut vreodată un avort?
91. Ați născut vreodată un copil sau ați fost vreodată tatăl unui copil pe care să-l dați spre adopție?
92. Cât de important este să vă creșteți copiii aproape de familiile inițiale?
93. Considerați că o mamă bună ar trebui să-și alăpteze copilul? Considerați că o mamă sau un tată ar trebui să stea acasă cu copilul în primele șase luni de viață a acestuia? În primul an? Mai mult?

94. Credeți în eficiența corecțiilor fizice aplicate copilului? Care este metoda disciplinară pe care o considerați cea mai potrivită (izolare, statul la colț, privarea de privilegii etc.)?
95. Considerați că și copiii au drepturi? Credeți că ar trebui luată în calcul și opinia unui copil atunci când se iau decizii de familie, de pildă schimbarea domiciliului sau mutatul la o altă școală?
96. Credeți că e bine să educi copiii în spiritul unor precepte religioase sau spirituale?
97. Credeți că băieții ar trebui tratați la fel ca fetele? Ar trebui să aibă aceleași reguli de comportament? Ar trebui să aveți aceleași pretenții în ceea ce privește comportamentul lor sexual?
98. Ați învăța-o pe fiica dumneavoastră ce mijloace de contracepție să folosească dacă ați ști că și-a început viața sexuală?
99. Cum ați proceda dacă nu v-ar plăcea prietenii copilului dumneavoastră?
100. Într-o familie mixtă, e normal ca părinții naturali să fie responsabili de luarea deciziilor referitoare la propriii lor copii?
101. V-ați pune vreodată problema să faceți o vasectomie sau să vă legați trompele? Considerați că ar fi propria dumneavoastră alegere sau v-ar plăcea să aibă și partenerul un cuvânt de spus?
102. S-a întâmplat vreodată să fiți nevoiți să puneți capăt unei relații din cauza diferențelor de opinie legate de concepția sau creșterea unui copil?

Rudele

Cu toții purtăm însemnele propriei noastre familii, precum și rănile din copilărie pe care le luăm cu noi în cadrul relațiilor ca adulți. Să cunoști o altă persoană într-un mod intim înseamnă să înțelegi efectele acestei relații fundamentale.

103. Sunteți apropiați de familia dumneavoastră?
104. Sunteți înstrăinați sau ați fost vreodată înstrăinați de familia dumneavoastră?
105. Vă este greu să impuneți anumite limite în relația cu familia dumneavoastră?
106. Ați identificat acea rană din copilărie care v-a sabotat relațiile din trecut — acea spaimă profundă care v-a făcut să doriți să evadați? Care a fost cauza celei mai mari suferințe și cine anume v-a rănit?
107. Cât de important este să vă înțelegeți bine cu familia partenerului, iar acesta, la rândul lui, cu familia dumneavoastră?
108. Cum rezolvau conflictele părinții dumneavoastră atunci când erați copii? Membrii familiei dumneavoastră rămân supărați multă vreme?
109. Câtă influență mai au părinții asupra deciziilor pe care le luați?
110. S-a întâmplat vreodată să fiți nevoiți să puneți capăt unei relații din cauza unor chestiuni familiale nerezolvate sau încă existente?

Prietenii

Când eram copii, prietenii au reprezentat primul nostru experiment legat de descoperirea propriei identități. Spre deosebire de membrii familiei, prietenii sunt persoane cu care alegem să ne petrecem timpul și care

aleg la rândul lor să stea cu noi. Îi percepem, cel puțin în mod ideal, ca pe niște persoane care ne plac și ne admiră pentru ceea ce suntem în realitate. Prieteniile strânse nu sunt invazive; avem permisiunea să fim sinceri fără să ne temem de consecințe, fiind în același timp responsabili. Deși prieteniile strânse sunt un dar, multe cupluri nou formate se chinuiesc să-și impună aceste prietenii esențiale în contextul relației lor intime. Este important să discutați care va fi locul pe care îl vor ocupa prietenii la Masa dumneavoastră Conjugală.

111. Aveți un „cel mai bun prieten"?
112. Vă vedeți cu unul sau mai mulți prieteni apropiați cel puțin o dată pe săptămână? Vorbiți la telefon în fiecare zi cu prietenii?
113. Prietenii sunt la fel de importanți pentru dumneavoastră ca și partenerul de viață?
114. Dacă prietenii au nevoie de dumneavoastră, le sunteți alături?
115. Este important ca partenerul să vă accepte și să vă placă prietenii?
116. Este important să aveți prieteni comuni?
117. Vă este greu să impuneți anumite limite în relația cu prietenii?
118. S-a întâmplat vreodată să fiți nevoiți să puneți capăt unei prietenii din cauza unui partener? S-a întâmplat vreodată să fiți nevoiți să puneți capăt unei relații din cauza unui prieten?

Animalele de companie

Pentru un iubitor de animale (printre care mă număr și eu), relația aceasta specială nu seamănă cu nicio alta. Vulnerabilitatea și acceptul necondiționat pe care le manifestă un animal sunt asemănătoare cu acelea ale

unui bebeluș; într-adevăr, mulți dintre noi avem tendința să ne referim la noi înșine ca la „mămica" sau „tăticul" atunci când ne adresăm animalelor noastre favorite. Animalele ne aduc alinare atunci când suntem triști, se află alături de noi când suntem singuri și ne țin companie cu bucurie și prietenie pură atunci când avem chef să alergăm sau să ne jucăm. Ele ne învață ce înseamnă responsabilitatea, compasiunea și afecțiunea și ne fac zilele mai senine. Aceasta este o realitate pe care cei care nu iubesc animalele nu prea au cum s-o înțeleagă; nu poți convinge pe cineva care nu este iubitor de animale că ar trebui să le iubească — deși, uneori, oamenii învață totuși să iubească animalele partenerilor lor. Indiferent de circumstanțe, subiectul acesta poate fi discutat încă de la început.

Puțini oameni iubesc animalele așa cum le iubesc eu, și sunt prima care o recunoaște. Dar în ceea ce mă privește, felul în care mă port cu cei pe care Biblia îi numește „sărmani" este foarte important. Printre aceștia se numără animalele și copiii, persoanele care trăiesc în sărăcie și se zbat să supraviețuiască, chelnerul mort de oboseală dintr-un restaurant sau femeia de serviciu dintr-un hotel, o persoană handicapată sau tinerii cu care lucrez într-o școală de corecție. Cu mult timp în urmă, am avut o relație cu un bărbat care nu numai că îi judeca foarte aspru pe cei care se luptau pentru supraviețuire și erau mai puțin norocoși ca noi, dar se mai și purta urât cu cățelușa mea. Se întâmpla uneori să calce din greșeală pe lăbuțele acesteia, făcând-o să schelălăie. În loc să arate că îi pare rău sau că îi pasă, dădea vina pe animal că se nimerise sub piciorul lui, mai ales că acesta îl plăcea și se ținea după el peste tot. Era un semn clar de pericol în relația noastră. Nu pentru că el nu ar fi plăcut-o, ci pentru că o învinovățea că

era o cățelușă normală și veselă. Incapacitatea lui de a da dovadă de părere de rău atunci când rănea pe cineva era un indiciu al unor imense deficite care ar fi avut un impact semnificativ asupra posibilității noastre de a crea o relație sănătoasă. Îmi era foarte greu să mă simt în siguranță alături de el și îmi diminua încrederea pe care o aveam în abilitatea lui de a arăta respect tuturor ființelor, inclusiv mie. Să respecte toate creaturile nu însemna că trebuia să iubească animalele sau pe cățelușa mea în mod special, însă era nevoie să o respecte ca pe o creatură a lui Dumnezeu și ca pe o comoară dragă mie, păsându-i atunci când o rănea. Tendința aceasta de a nu manifesta regret era preponderentă în toate aspectele vieții lui; deci, nu era vorba doar de cățelușa mea; era vorba de ceea ce se afla înlăuntrul lui.

119. Sunteți iubitori de animale?
120. Aveți un câine, o pisică sau un alt animal favorit?
121. Atitudinea dumneavoastră este una de genul: „Mă iubești pe mine, îmi iubești și cățelul etc.?"
122. Ați dat vreodată dovadă de agresiune față de un animal? Ați rănit vreodată un animal în mod intenționat?
123. Credeți că o persoană ar trebui să renunțe la animalul favorit dacă acesta stă în calea unei relații?
124. Pentru dumneavoastră, animalele de companie sunt membri ai familiei?
125. Ați fost vreodată geloși pe relația unui partener cu un animal?
126. S-a întâmplat vreodată să fiți nevoiți să puneți capăt unei relații din cauza neînțelegerilor legate de animalele de companie?

Politica

Chiar și partenerii cei mai apropiați pot avea atitudini diferite legate de acțiunea socială, de drepturile omului, de rolul pe care îl joacă credința în stabilirea dreptății pentru toți oamenii și de egalitatea între sexe. Oamenii au tendința să reducă politica la afilierea față de un partid sau altul, însă lucrurile sunt mai profunde de atât. Este vorba de felul în care vezi lumea și locul tău în ea. Este vorba și de alte tipuri de întrebări prezentate mai jos: comunitate, actele filantropice, serviciul militar, legea, mass-media.

127. Vă considerați liberali, moderați, conservatori sau respingeți etichetele politice? Care era atitudinea familiei dumneavoastră în ceea ce privește implicarea politică și acțiunea socială?
128. Faceți parte dintr-un partid politic? Vă implicați activ în acțiunile acestuia?
129. Ați votat la ultimele alegeri prezidențiale? Dar la cele parlamentare? Dar la cele locale?
130. Credeți că două persoane cu ideologii politice diferite pot avea o căsnicie reușită?
131. Considerați că sistemul politic îi defavorizează pe oamenii de culoare, pe cei săraci și pe cei fără drept de vot?
132. Ce anume vă interesează în politică? (De exemplu, egalitatea, siguranța națională, dreptul la intimitate, mediul înconjurător, bugetul, drepturile femeii, drepturile homosexualilor, drepturile omului etc.)
133. S-a întâmplat vreodată să fiți nevoiți să puneți capăt unei relații din cauza politicii?

Comunitatea

134. Este important să fiți implicați în comunitatea locală?
135. Vă place să fiți în relații bune cu vecinii? De exemplu, i-ați da unui vecin o cheie de rezervă de la apartamentul dumneavoastră?
136. Vă implicați în mod regulat în proiectele comunității?
137. Credeți în expresia „vorba bună mult aduce"?
138. V-ați certat vreodată cu un vecin?
139. Vă dați silința să țineți seama de vecini (de pildă, să nu dați muzica foarte tare, să nu vă instigați câinele să latre etc.)?

Actele de caritate

140. Cât de important este să alocați bani și timp actelor de caritate?
141. Ce fel de gesturi caritabile vă place să faceți? Ce procent din venitul anual alocați donațiilor?
142. Considerați că este responsabilitatea celor bogați să ajute nevoiașii?
143. S-a întâmplat vreodată să fiți nevoiți să puneți capăt unei relații din cauza atitudinilor legate de contribuțiile filantropice?

Serviciul militar

144. Ați făcut armata?
145. Părinții sau alte rude au lucrat în armată?
146. Ați vrea ca fiii sau fiicele dumneavoastră să urmeze o carieră militară?
147. În ceea ce vă privește, vă identificați mai degrabă cu genul nonviolent sau credeți că schimbarea nu poate fi indusă decât prin forță și acțiune militară?

148. S-a întâmplat vreodată să fiți nevoiți să puneți capăt unei relații din cauza serviciului sau a atitudinilor militare?

Legea

149. Vă considerați o persoană care respectă legea?
150. Ați comis vreodată o infracțiune? Dacă da, care este aceea?
151. Ați fost vreodată arestați? Dacă da, pentru ce?
152. Ați fost vreodată la închisoare? Dacă da, din ce cauză?
153. Ați intentat vreodată proces sau ați fost vreodată chemați în instanță? Dacă da, care au fost circumstanțele?
154. Ați fost vreodată victimele unui atac violent? Dacă da, descrieți ce s-a întâmplat.
155. Considerați că este important să fii extrem de cinstit atunci când îți plătești impozitele?
156. V-ați aflat vreodată în imposibilitatea de a plăti pensia alimentară pentru un copil? Dacă da, de ce?
157. S-a întâmplat vreodată să fiți nevoiți să puneți capăt unei relații din cauza unor chestiuni legale sau infracționale?

Mass-media

158. Care sunt mijloacele dumneavoastră de informare (de exemplu, programele de știri de la televizor, radioul, ziarele, revistele, internetul, prietenii)?
159. Credeți ceea ce citiți și auziți la știri sau verificați sursa informațiilor și care este ordinea de zi veridică?
160. Căutați acele mijloace mass-media care oferă variate perspective asupra știrilor?

161. S-a întâmplat vreodată să fiți nevoiți să puneți capăt unei relații din cauza divergențelor în ceea ce privește mijloacele mass-media preferate?

Religia

Ca și politica, religia nu poate fi redusă la o simplă afiliere. Cu atât mai mult în zilele noastre, când religia a devenit un aspect complicat al vieții. Am niște prieteni care preferă să nu se implice activ într-o religie formală. Cu toate acestea, ea a fost crescută în spirit catolic, iar el e evreu, și, spre surpriza lor, influențele acestea istorice și familiale puternice își fac mereu simțită prezența în viețile lor. Au crezut că s-au desprins de afilierile religioase ale părinților lor, dar atunci când au devenit și ei părinți s-au trezit trași înapoi în mod automat. Cum era de așteptat, lucrul acesta a iscat un conflict serios legat de influența religioasă care avea să predomine în viața copilului lor. Nefiind dogmatici, au găsit până la urmă o modalitate de a-i oferi copilului darul unei moșteniri religioase mixte, dar nu toate cuplurile au abilitatea de a se descurca la fel de abil. Așa că, atunci când vorbiți despre religie, canalizați discuția dincolo de afiliere și aflați ce înseamnă religia pentru dumneavoastră.

162. Credeți în Dumnezeu? Ce presupune această credință pentru dumneavoastră?
163. Aveți o afiliere religioasă curentă? Dacă da, este aceasta un aspect important al vieții dumneavoastră?
164. Când erați copii, familia dumneavoastră aparținea unei biserici, sinagogi, templu sau moschee?
165. În prezent, sunteți adepții unei alte religii decât celei în care ați crescut?
166. Credeți în viața după moarte?

167. Religia vă impune vreo restricție comportamentală (nutrițională, socială, familială, sexuală) care v-ar putea afecta partenerul?
168. Vă considerați o persoană religioasă? Dar o persoană spirituală?
169. Practicați activități spirituale în afara unei religii organizate?
170. Cât de important este ca partenerul să vă împărtășească credința religioasă?
171. Cât de important este să știți că și copiii dumneavoastră vor fi educați în spiritul religiei la care ați aderat?
172. Spiritualitatea face parte din viața și din practicile dumneavoastră zilnice?
173. S-a întâmplat vreodată să fiți nevoiți să puneți capăt unei relații din cauza religiei sau a practicilor spirituale?

Cultura

Nimeni nu are cum să scape de cultura populară. Se află peste tot în jurul nostru, iar influența ei este la fel de pătrunzătoare ca și aerul pe care-l respirăm. Uneori, ne înalță și ne îmbogățește. Alteori, ne deprimă până într-atât, încât ajungem să ne punem la îndoială concepțiile despre inteligența și sufletul uman. Preferințele individuale au un rol considerabil în atitudinile noastre față de cultură, și nu e ceva ieșit din comun ca doi parteneri să trăiască foarte bine împreună având preferințe diferite. Cunosc o femeie care ia lecții săptămânale de tango împreună cu prietenele ei, în timp ce soțul ei merge la filme de artă. Sunt mulțumiți, deși preferințele lor diferă. Pe de altă parte, am cunoscut persoane ale căror obsesii legate de cultura populară au degenerat în factori de înstrăinare. Obsesiile personale creează

întotdeauna bariere în calea intimității. Aceste considerații se referă și la atitudinile și la comportamentul nostru legat de petrecerea timpului liber.

Cât de mult vă doriți să arătați bine în ochii celorlalți? Sunteți propriul dumneavoastră barometru sau judecați totul prin prisma familiei, a prietenilor, a idolilor culturali sau a vedetelor de la Hollywood? Cât anume din viața dumneavoastră se datorează lucrurilor pe care le prețuiți și care este sursa valorilor dumneavoastră?

174. Cultura populară are un impact puternic asupra vieții dumneavoastră?
175. Vă petreceți o parte din timp citind, vizionând filme sau discutând despre actori, cântăreți, manechine sau alte celebrități?
176. Considerați că majoritatea vedetelor au o viață mai bună și mai palpitantă decât a dumneavoastră? (Apropo, v-ați gândit că poate ei au o viață mai bună pentru că își trăiesc propriile vieți, în timp ce dumneavoastră *îi urmăriți* cum își trăiesc viețile? Nu cumva irosiți oportunitatea și darul neprețuit de a vă trăi propriile vieți?)
177. Mergeți în mod regulat la cinematograf sau preferați să închiriați filme și să le vizionați acasă?
178. Ce gen de muzică preferați?
179. Mergeți la concertele cântăreților preferați?
180. Vă place să mergeți la muzee sau la teatru?
181. Vă place să dansați?
182. Vă place să vă relaxați uitându-vă la televizor?
183. S-a întâmplat vreodată să fiți nevoiți să puneți capăt unei relații din cauza atitudinilor sau a comportamentului legat de cultura populară?

Timpul liber

184. Cum arată o zi distractivă în concepția dumneavoastră?
185. Aveți un hobby care să fie important pentru dumneavoastră?
186. Vă place să vă uitați la emisiunile sportive?
187. Există în viața dumneavoastră anumite perioade moarte pentru alte activități datorită fotbalului, baseballului sau altor sporturi?
188. Care sunt activitățile care vă plac și care nu presupun participarea partenerului? Cât de important este să vă petreceți timpul liber împreună cu partenerul?
189. Câți bani cheltuiți în mod normal pe activitățile de recreere?
190. Vă plac anumite activități care i-ar putea crea partenerului o stare de disconfort, de pildă să beți prin baruri, să mergeți la cluburi de striptease sau să jucați jocuri de noroc?
191. S-a întâmplat vreodată să fiți nevoiți să puneți capăt unei relații din cauza unor neînțelegeri legate de petrecerea timpului liber?

Viața socială

Am văzut mariaje care au eșuat din cauza incapacității de a ajunge la un consens în momentul în care unul dintre parteneri este genul care socializează, iar celălalt nu. Astfel de chestiuni frivole ascund de fapt motivații mai profunde legate de modul în care ne vedem pe noi în societate, de ceea ce luăm și de ceea ce oferim, precum și de faptul că ne percepem ca fiind plăcuți și acceptați de ceilalți. Se poate întâmpla ca o persoană care simte nevoia să iasă în societate frecvent să caute o

confirmare constantă a faptului că acest lucru este acceptat de ceilalți. E valabilă însă și reciproca, în sensul că o persoană exagerat de reticentă la evenimentele sociale ascunde teama de respingere. Oamenii sociabili relaționează de cele mai multe ori cu persoane mai puțin sociabile, fiecare căutând la celălalt ceea ce lipsește din ființa lor. Scopul unei relații adulte este obținerea unui echilibru sănătos, precum și socializarea de pe o poziție de încredere, având grijă ca ambii parteneri să fie satisfăcuți.

Aceleași distincții sunt valabile și pentru ideile care nu corespund în ceea ce privește sărbătorile, ocaziile speciale și planificarea vacanțelor. Într-o relație matură, va exista o colaborare cu scopul de a crea o situație care, deși imperfectă, să fie cel puțin acceptabilă și onorabilă pentru ambii parteneri.

Acum este momentul în care trebuie să puneți în aplicare puterea divizată, adică să respectați faptul că partenerul nu este la fel ca dumneavoastră și are un mod diferit de a-și procura bucuriile și plăcerile. Când aud pe cineva afirmând că nu vrea să meargă la film pentru că „Nu-mi plac filmele de acțiune" sau „Nu-mi plac filmele siropoase", răspunsul meu este mereu același: „Și ce dacă? Nu se pune problema aici de genul de filme care îți plac, se pune problema dacă ești sau nu dispus să fii generos în relația pe care o ai." Când ne asumăm poziția celui care refuză să facă anumite lucruri pentru că nu sunt conforme cu ceea ce îi place, nu facem decât să ne purtăm egoist și să îngustăm poteca pe care își croiește drum intimitatea. Vă voi spune adevărul despre căsniciile reușite: *Oamenii fac anumite lucruri după care nu se dau prea mult în vânt, pentru că acest lucru este benefic pentru relație*. Asta înseamnă maturitate și este calea spre o căsnicie sănătoasă, fericită.

192. Vă place să întrețineți atmosfera sau vă este teamă că veți face ceva nelalocul lui și oamenii nu se vor simți bine?
193. Este important să participați în mod regulat la evenimente sociale sau sunteți rareori atrași de această perspectivă?
194. Anticipați cu plăcere momentul în care ieșiți în oraș măcar o dată pe săptămână sau preferați să vă relaxați acasă?
195. Serviciul dumneavoastră implică și ieșiri în societate? Dacă da, considerați ocaziile respective ca pe o povară sau ca pe o plăcere? Îi pretindeți partenerului să vă însoțească la astfel de evenimente sau nu?
196. Socializați în mod deosebit cu colegii de serviciu sau cu persoane care aparțin aceluiași mediu etnic/rasial/religios/socio-economic? Sau socializați cu o diversitate de persoane?
197. Sunteți de obicei „sufletul petrecerii" sau vă displace să atrageți atenția?
198. V-ați certat vreodată cu partenerul din cauza felului în care unul dintre dumneavoastră s-a comportat la un eveniment social?
199. S-a întâmplat vreodată să fiți nevoiți să puneți capăt unei relații din cauza diferențelor de opinie legate de socializare?

Sărbătorile și zilele de naștere

200. Care considerați (dacă există vreuna) că este cea mai importantă sărbătoare ce trebuie celebrată?
201. Aveți o tradiție de familie legată de anumite sărbători?
202. Cât de importante sunt pentru dumneavoastră zilele de naștere? Dar aniversările?

203. S-a întâmplat vreodată să fiți nevoiți să puneți capăt unei relații din cauza diferențelor de opinie legate de sărbători/zile de naștere?

Călătoriile/Vacanțele

204. Vă place să călătoriți sau sunteți mai degrabă genul casnic?
205. Vacanțele reprezintă o parte importantă a planificărilor dumneavoastră anuale?
206. Ce procent din venitul anual alocați vacanțelor și cheltuielilor de călătorie?
207. Aveți vreo destinație de vacanță preferată? Vi se pare o risipă să cheltuiți pe vacanțe în locuri foarte depărtate?
208. Credeți că este important să ai pașaport? Dar să vorbești o limbă străină?
209. S-a întâmplat vreodată să fiți nevoiți să puneți capăt unei relații din cauza diferențelor de opinie legate de călătorii și vacanțe?

Educația

În multe relații, educația seamănă cu o rană mai veche pe care e mai bine să n-o zgândări. Atitudinile noastre în această privință sunt atât de înrădăcinate, încât s-ar putea să nici nu ne dăm seama că le avem. Și totuși, diferențele de nivel educațional, precum și importanța pe care o acordăm educației permanente se fac simțite pe fondul altor lupte pentru putere care macină relația. Deschiderea spre educație poate fi un indiciu că partenerul manifestă aceeași deschidere și în alte domenii.

210. Care este nivelul dumneavoastră de educație formală? Pentru dumneavoastră, este educația o sursă de mândrie sau de rușine?
211. Vă înscrieți în mod frecvent la cursuri care vă interesează sau la programe de specializare care vă sunt de folos în carieră sau profesie?
212. Considerați că absolvenții de facultate sunt mai inteligenți decât cei care nu au urmat o facultate? Au fost vreodată diferențele de educație o sursă de tensiune în relația dumneavoastră sau au dus la încheierea unei relații?
213. Ce părere aveți despre educarea în școli particulare a copiilor dumneavoastră? Aveți vreo limită în ceea ce privește investiția în educația de tip privat?
214. S-a întâmplat vreodată să fiți nevoiți să puneți capăt unei relații din cauza nivelurilor sau a priorităților educaționale?

Mașina

Trăim într-o societate în care mașinile sunt simboluri ale identității și independenței. Pentru mulți oameni, acestea reprezintă un mod important de a pretinde un spațiu personal în lume. Pentru alții, mașinile sunt un rău necesar. Din ce categorie faceți parte? Dar partenerul dumneavoastră?

215. Aveți o mașină care e proprietatea dumneavoastră sau una luată în leasing? Ați fi vreodată dispuși să renunțați la mașină?
216. În ce măsura contează anul de fabricație, marca și modelul mașinii pe care o conduceți? Mașina este „palatul" dumneavoastră?

217. Atunci când alegeți o mașină, țineți cont de factori cum ar fi consumul de benzină și protecția mediului?
218. Având în vedere gama largă de mijloace de transport în comun eficiente, v-ar plăcea să nu mai conduceți deloc?
219. Cât timp petreceți cu întreținerea și îngrijirea mașinii? Vă codiți să-i lăsați pe alții să vă conducă mașina?
220. Cât timp petreceți în fiecare zi călătorind cu un mijloc de transport? Cum călătoriți, cu autobuzul, trenul, mașina personală, mașina de serviciu?
221. Vă considerați un șofer bun? Ați primit vreodată amendă pentru depășirea vitezei legale?
222. S-a întâmplat vreodată să fiți nevoiți să puneți capăt unei relații din cauza mașinilor sau a stilului de șofat?

Comunicarea

Mi-e greu să cred că înainte de apariția telefonului oamenii se simțeau amenințați sau stresați de faptul că partenerii lor „scriau tot timpul scrisori". Astăzi, odată cu apariția telefoanelor mobile și a dispozitivelor tip BlackBerry, nu mai este ceva de domeniul fantasticului să vorbești permanent la telefon, să-ți verifici e-mailurile sau să comunici cu cineva. Realitatea este că genul acesta de tehnologie nu are cum să nu provoace conflicte în cadrul relațiilor, mai ales atunci când partenerul consideră că un telefon care sună are întâietate în fața ființei în carne și oase din fața lui.

223. Cât timp vorbiți la telefon în fiecare zi?
224. Aveți telefon mobil? Dar un BlackBerry?

225. Faceți parte dintr-un grup care discută pe internet? Petreceți o bună parte din zi scriind e-mailuri?
226. Aveți număr de telefon secret? Dacă da, de ce?
227. Vă considerați o persoană comunicativă sau retrasă?
228. În ce circumstanțe nu ați răspunde sub nicio formă la telefonul fix, la mobil sau la BlackBerry?
229. S-a întâmplat vreodată să fiți nevoiți să puneți capăt unei relații din cauza mijloacelor de comunicare moderne?

Obiceiuri culinare

Dacă nutriția ar fi fost singurul scop al mâncării, probabil că am fi găsit noi până acum o modalitate de a o condensa într-o capsulă zilnică. Evident, mâncarea înseamnă mult mai mult de atât. Ceea ce mâncăm, când mâncăm, unde mâncăm, oamenii cu care mâncăm și câtă importanță acordăm tuturor celor enumerate mai sus au o mare însemnătate.

230. Vă place să mâncați așezați la masă sau aveți tendința să mâncați pe fugă?
231. Vă place să gătiți? Vă place să mâncați?
232. Când erați copii, era important ca toată lumea să fie prezentă la cină?
233. Urmați vreun regim anume care vă limitează opțiunile culinare? Ați dori ca și ceilalți membri ai familiei să respecte anumite restricții dietetice?
234. Este folosită vreodată mâncarea ca mită sau ca dovadă de iubire?
235. V-a fost vreodată rușine de cât mâncați?
236. S-a întâmplat vreodată ca mâncarea să fie o sursă de tensiune și stres într-o relație? S-a întâmplat

vreodată să fiți nevoiți să puneți capăt unei relații din cauza mâncatului?

Rolurile sexelor

Ne zbatem să obținem egalitatea într-o relație, dar continuăm să ne lăsăm dominați de influențele puternice din copilărie, atunci când am învățat să modelăm rolurile sexelor. Uneori, presupunerile noastre legate de acest aspect sunt atât de bine conturate, încât nu știm că le avem până ce nu încep să se manifeste. Provocarea cu care se confruntă cuplurile în zilele noastre este dezicerea de modelele care nu li se potrivesc și de investirea în acele modele care le reflectă conceptele și angajamentul. Stereotipurile legate de deosebirile dintre sexe sunt atât de intens cultivate de societate, de familie, de religie și de mass-media, încât unul dintre cele mai prețioase daruri pe care vi le puteți oferi dumneavoastră și partenerului este tocmai scoaterea la iveală a unor idealuri intenționat falsificate.

237. Considerați că anumite îndatoriri casnice țin exclusiv de domeniul unui bărbat sau al unei femei? De ce credeți asta?
238. Credeți că o căsnicie este mai solidă dacă femeia se supune bărbatului în majoritatea aspectelor vieții? Aveți nevoie să simțiți că dețineți controlul sau preferați mai degrabă să aibă cineva grijă de dumneavoastră?
239. Cât de importantă este egalitatea într-o căsnicie? Definiți „egalitatea"?
240. Considerați că rolurile din familia dumneavoastră ar trebui îndeplinite de persoana cea mai bine echipată pentru sarcinile respective, chiar dacă aranjamentul ar fi unul neconvențional?

241. Cum privea familia dumneavoastră rolul fetelor și al băieților, al bărbaților și al femeilor? În familia dumneavoastră era posibil ca oricine să facă o anumită treabă atâta timp cât o făcea bine?
242. S-a întâmplat vreodată să fiți nevoiți să puneți capăt unei relații din cauza ideilor diferite legate de rolurile sexelor?

Rasa, etnia și deosebirile

Când vine vorba de rasă și etnie, Statele Unite continuă să ducă două existențe separate și inegale. Este extrem de important să înțelegem modul în care această coardă sensibilă este atinsă în mariajul nostru în calitate de oaspete nepoftit la Masa Conjugală. Problemele legate de rasă și etnie ajung foarte repede la punctul de fierbere, însă dacă vom ști să le înfruntăm cu sinceritate vom reuși să ne înțelegem mai bine, pe noi și pe partenerul nostru, ameliorându-ne totodată nivelul de intimitate.

243. Ce ați învățat în copilărie despre rasă și diferențele etnice?
244. Pe care dintre convingerile dobândite în copilărie le mai păstrați și astăzi și pe care le-ați abandonat?
245. Mediul dumneavoastră de lucru arată mai degrabă ca Statele Unite sau ca o reflectare a propriei dumneavoastră persoane? Dar viața personală?
246. Cum v-ați simți dacă fiul sau fiica dumneavoastră ar avea un prieten de o altă rasă sau etnie? Dar de același sex? Cum v-ați simți dacă s-ar căsători cu această persoană?
247. Sunteți conștienți de propriile preferințe referitoare la rasă și etnie? Care sunt acestea? De unde provin? (Nu ne-am născut cu preferințele noastre, le-am deprins, așa că este important să depistăm de unde le-am învățat.)
248. S-a întâmplat vreodată ca rasa, etnia și deosebirile de orice fel să fie motiv de tensiune și stres într-o relație?
249. Care erau concepțiile familiei dumneavoastră despre rasă, etnie și deosebiri?
250. Este important ca partenerul să aibă aceeași viziune legată de rasă, etnie și deosebiri?
251. S-a întâmplat vreodată să fiți nevoiți să puneți capăt unei relații din cauza ideilor diferite legate de rasă, etnie și deosebiri?

Viața de zi cu zi

Așa cum spune o zicală, viața ți se întâmplă atunci când ești ocupat cu alte lucruri. Căsniciile se leagă sau se desfac pe baza interacțiunilor cotidiene. Întrebările următoare sunt ușoare, dar au un impact puternic.

252. Vă considerați o pasăre de zi sau de noapte?
253. Îi judecați pe cei care se trezesc și se culcă după un alt orar decât al dumneavoastră?
254. Sunteți genul de persoană care-și manifestă afecțiunea prin gesturi?
255. Care este anotimpul dumneavoastră preferat?
256. De obicei, atunci când aveți o dispută cu partenerul, vă susțineți punctul de vedere sau bateți în retragere?
257. Care este ideea dumneavoastră în ceea ce privește diviziunea corectă a muncii în gospodărie?
258. Vă considerați o persoană maleabilă sau vă simțiți mai în largul dumneavoastră atunci când aveți un plan de acțiune precis?
259. De câte ore de somn pe noapte aveți nevoie?

260. Vă place să faceți duș și să purtați haine curate în fiecare zi, chiar și în weekend și în vacanțe?

261. Care este ideea dumneavoastră de relaxare perfectă?

262. Ce vă enervează la culme? Ce faceți atunci când sunteți foarte nervoși?

263. Ce vă bucură cel mai tare? Ce faceți când sunteți fericiți?

264. Ce anume vă dă un sentiment profund de insecuritate? Cum faceți față sentimentelor de nesiguranță?

265. Ce vă conferă cel mai acut sentiment de siguranță?

266. Luptați corect? De unde știți asta?

267. Cum sărbătoriți atunci când vi se întâmplă un lucru extraordinar? Cum suferiți atunci când se întâmplă ceva tragic?

268. Care este cea mai mare neputință a dumneavoastră?

269. Care este punctul dumneavoastră forte?

270. Ce anume vă împiedică cel mai tare să creați o căsnicie pasională și afectuoasă?

271. Ce trebuie să faceți astăzi ca să înaintați pe drumul spre transformarea căsniciei dumneavoastră de vis în realitate?

272. De ce vă este cel mai teamă?

273. Ce anume vă secătuiește abilitatea de a vă bucura și de a fi pasionali?

274. Ce anume vă împlinește mintea, trupul și spiritul?

275. Ce anume vă face să zâmbiți atunci când viața e grea?

276. Ce anume vă face să simțiți că trăiți viața din plin?

Fără doar și poate, aceste conversații ar trebui să aibă loc înainte de căsătorie, dar pot foarte bine să devină subiecte de discuție pentru o viață întreagă. Revizuiți-le pe măsură ce vă maturizați împreună sau în momentele în care vă confruntați cu o problemă în căsnicie. Folosiți-le pentru a trece la un nivel mai înalt și debarasați-vă de obiceiurile proaste. Continuați să rescrieți scenariile, pentru ca viața dumneavoastră să vă aparțină.

Adoptați regula „Fără Surprize". Nu puteți fi pregătiți pentru tot ceea ce vi se întâmplă, dar puteți sparge tăcerea care a afectat până acum multe cupluri căsătorite. Nu uitați, e o minciună să spuneți că mai bine mai așteptați puțin — până după nuntă, până după primul an de căsnicie, după ce se nasc copiii, după ce cresc copiii, după ce ieșiți la pensie — înainte de a descoperi cine sunteți cu adevărat. Dacă așteptați, viața n-o să facă la fel și o să treacă mai departe.

Luați-vă chiar astăzi inima în dinți și începeți discuția. Nu vă copleșiți, nici pe dumneavoastră, nici pe partener. Acesta este un moment propice pentru demararea unei legături satisfăcătoare, dominată de iubire și care va dura o viață. Întrebările acestea sunt doar un reper. Folosiți-le ca punct de lansare și adăugați alte întrebări, dragi inimii, minții și spiritului dumneavoastră.

10

SCRIEREA UNOR JURĂMINTE ADEVĂRATE ȘI RESPECTAREA LOR

„În asta constă iubirea, două singurătăți care se apără, se ating și se întâmpină reciproc."

RAINER MARIA RILKE

Ziua nunții se apropie. Ați făcut rezervările la restaurant, un conac vechi, pe care a trebuit să-l alegeți cu doi ani înainte. Invitațiile cu care v-ați bătut capul ore întregi au fost trimise cu câteva săptămâni în urmă. Meniul este stabilit — o cină pentru două sute dintre persoanele cele mai apropiate și mai dragi, cu un antreu la alegere între două tipuri de fructe de mare. Ați angajat cea mai în vogă formație muzicală. Ați cumpărat verighetele. Ați comandat tortul — cinci etaje învelite în perle și boboci de hortensie, care a costat o mică avere. Ați comandat buchetele și aranjamentele florale. Ați cumpărat rochia de mireasă și rochiile celor cinci domnișoare de onoare, precum și rochiile celor două fetițe care duc coșurile cu flori, toate asortate perfect. Ați închiriat costumele pentru mire și cei cinci cavaleri de onoare. Limuzinele așteaptă gata de pornire. Ați aranjat și ați finalizat pregătirile pentru luna de miere. Petrecerea de dinaintea nunții a avut loc conform programului, cu patru săptămâni în urmă, și a fost un succes răsunător. Petrecerile burlacilor au fost

aranjate. Nu mai sunt decât două săptămâni până la marele eveniment.

Ce v-a mai rămas de făcut? A, da, e timpul să vă gândiți la ceremonia de nuntă.

Cunosc multe cupluri cărora li s-a înmânat pentru prima oară o ciornă a jurămintelor la repetiția de nuntă, un scenariu alcătuit pe baza formulei „repetați după mine". Am mai cunoscut și cupluri care erau disperate să găsească pe cineva care să le oficieze căsătoria, pentru că niciunul dintre ei nu făcea parte dintr-o congregație sau dintr-o biserică. Foarte mulți se mulțumesc cu pastorul sau oficiantul local, care este inclus într-un pachet promoțional cu destinația ceremonie de nuntă. Ei se întâlnesc pentru *prima dată* cu persoana care îi va uni în sfânta taină a căsătoriei cu o zi înainte de ceremonie. Ușurați că au găsit pe cineva care să îndeplinească rolul respectiv, nu pare să le pese că primesc un serviciu și o slujbă de-a gata, oficiate de un străin care nu-i cunoaște din fragedă pruncie.

Desigur, mulți oameni se declară mulțumiți să fie căsătoriți de judecătorul local, de preotul din sat sau de judecătorul de pace, sau chiar și într-o capelă din Las Vegas, alături de un imitator al lui Elvis care prezidează întreaga ceremonie; ideea de bază este obținerea unui certificat de căsătorie. Unii își doresc să adauge puțină sare și piper, o anumită *joie de vivre* — asta face parte din distracția generală și nu te costă o avere.

Nu există un mod corect sau greșit de a-ți oficia căsătoria. Eu vreau să vă sugerez posibilitatea ca, dacă tot v-ați hotărât să vă prezentați la altar maturizați și în deplină cunoștință de cauză, să puteți măcar să vă planificați o nuntă care să vă reflecte intenția.

Nu prea o să fiu în asentimentul celor care lucrează în industria de planificare și de organizare a nunților,

dar cred că am cam pierdut din vedere esența și spiritul căsătoriei în miezul preocupărilor și al grijii pe care o acordăm oricărui alt amănunt, mai puțin sacralității jurămintelor de la nuntă. Chiar și ceremonia în sine devine deseori un gând întârziat în toiul marii petreceri care urmează. Și ne întrebăm de ce atât de multe cupluri suferă de melancolii ulterioare, ca și cum nunta ar fi un sfârșit și nu un început.

Poate că tocmai acesta este motivul pentru care atât de multe mirese, și poate chiar și unii miri, suferă de tulburări conjugale posttraumatice. Regresul este covârșitor. Toate planificările și organizările acelea înfrigurate, toate energiile puse la bătaie și atâția bani cheltuiți, *toată atenția aceea*, și apoi ce mai urmează? Păi, luna de miere s-a terminat, și la propriu, și la figurat. Deodată, realitatea își repliază forțele și vă năucește cu loviturile ei, și iată-vă pe amândoi reîntorși la viața de zi cu zi. În sfârșit, ați devenit soț și soție. Ați rămas singuri și nu vă mai rămâne decât să începeți viața conjugală. Așa să fie? Pentru unii, este o experiență cenușie și deprimantă. Unde a dispărut toată distracția, toată magia? Ce s-a întâmplat? Ce se va întâmpla de acum încolo?

Ce s-a întâmplat este evident. Multe persoane pur și simplu pierd din vedere măreția ritualului însuși. Este absurd să crezi că-ți poți planifica nunta doi ani de zile, timp în care te gândești prea puțin la căsnicia ta, și apoi, în mod miraculos, lucrurile ies bine. Asta este o minciună, o fantasmă, este hoțul care vă va deposeda mereu de fericire. Vă invit să luați în calcul varianta de a reînvesti ziua cea mai importantă cu intenționalitatea și semnificația cuvenite. Redați jurămintelor poziția pe care o merită în cadrul nunții, ele fiind cea mai importantă parte a întregii ceremonii, un preludiu plin de miez al vieții pe care vă doriți să o trăiți împreună.

Părerea mea este că le *puteți* avea pe toate — ornamentele eleganței învelite în semnificația unor jurăminte pe care să le puteți respecta tot restul vieții.

Ritualul de nuntă

Din când în când, mi se oferă ocazia să fiu martora unor momente deosebit de frumoase. Am asistat la ceremonii de nuntă în care cuplurile doriseră să includă și câteva cuvinte despre dorința lor de a trăi într-o căsnicie conștientă. Nu de mult, am fost invitată la nunta unei prietene dragi. E o femeie minunată; ne cunoaștem din copilărie, părinții noștri erau prieteni foarte buni și am trecut împreună prin multe episoade legate de iubiri și despărțiri. Avusese răbdare mulți ani până să apară bărbatul „potrivit" — cel care să îi respecte frumusețea și inteligența, mai ales că este o femeie foarte deșteaptă, precum și pătrunderea spirituală. În niciun caz nu ar fi satisfăcut-o uniunea cu un bărbat mediocru. A preferat să trăiască singură decât să facă un compromis. Drumul până la aflarea unei iubiri profunde și trainice a fost pentru ea lung și dificil. Deși ceremonia ei de nuntă se folosea de jurămintele tradiționale, mi-a plăcut foarte mult rolul pe care și-l alesese pastorul. Acesta nu pronunța cuvintele, cerându-le apoi mirilor să repete după el. În loc de asta, el s-a folosit de prilejul respectiv și a inclus mirii și întreaga asistență într-o conversație despre semnificația jurămintelor. Chiar dacă eram unul dintre oaspeții de onoare, am profitat de ocazie și, cât mai discret posibil, am scos un stilou și o foaie de hârtie din geantă și mi-am notat câteva dintre cuvintele pastorului legate de programul de nuntă. „Căsnicia nu se rezumă la manipulare și

dominare, predica el cu mult calm. Nici nu are vreo legătură cu sclavia, unul trebuind să-l slugărească pe celălalt ca un rob. Nu. Căsnicia este un parteneriat între două persoane egale. Căsnicia nu este o înțelegere încheiată între doi competitori. Căsnicia este o legătură de iubire, și este o diferență uriașă între iubire și dorința carnală." Am admirat felul în care pastorul a știut să redea ceremoniei de nuntă adevărata ei semnificație. A exprimat clar faptul că mariajul se referă la maturitate emoțională și spirituală, la adulți care manifestă puterea legăturii care i-a unit.

Faptul că l-au ales pe acel pastor să le oficieze nunta a demonstrat că cei doi își începeau căsnicia cu înțelepciune și maturitate. A fost o experiență însuflețitoare — o ceremonie tradițională, cu jurăminte tradiționale, în care încorporaseră și revelaseră adevărul despre lucrurile pentru care își dădeau consimțământul prin „da"-ul pe care-l rosteau. Am plecat de la nuntă și de la petrecere știind că tocmai asistasem la varianta corectă. În ziua aceea, fusesem binecuvântată să le contemplu iubirea, adevărul, angajamentul, pasiunea, bucuria și devotamentul în forma lor absolută. Cei doi nu se lăsau păcăliți de nicio fantasmă în căutarea perfecțiunii conjugale. Nu era nevoie de așa ceva, pentru că realitatea era mult mai frumoasă și mai amețitoare decât orice ceremonie fantezistă. M-am simțit transpusă și provocată de modul special în care cei doi se prezentaseră la altar în deplină cunoștință de cauză. Cred că asta își doresc majoritatea oamenilor atunci când spun „da". Doar că habar nu au cum să-și definească intenția sau cum să găsească drumul care îi duce până acolo. Apropo, prietena mea a avut parte de toate. O ceremonie plină de semnificații, iubire, fericire și responsabilitate, urmată de o petrecere fabuloasă plasată pe malul

unui lac superb, cu bărci, oameni și mâncare excelente. Soarele a strălucit din plin peste celebrarea iubirii lor.

Un ritual ar trebui să ne impresioneze până în străfundurile ființei, să trezească la viață sentimentul de venerație și mirare față de marile puteri care influențează concepțiile noastre fundamentale. Să vă prezentați în fața familiei și a prietenilor și să făgăduiți să vă iubiți, să vă respectați și să vă prețuiți unul pe altul nu este un moment pe care să-l tratați cu ușurință.

Jurămintele

Ați decis să vă scrieți singuri jurămintele pentru că vreți ca ele să aibă un înțeles personal special. De unde să începeți? Vă apucați să navigați pe internet și descoperiți sute de site-uri — un tezaur de poeme romantice, gânduri sentimentale, citate din Biblie, versurile unor cântece duioase și formule în care nu trebuie decât să-ți treci numele. Le analizați împreună, alegându-le pe cele care vă fac să plângeți, mărețele promisiuni de-o viață. „O, iubitule, cât de frumos sună asta." Vă scufundați în oceanul iubirii eterne. Vă agățați de versurile cântecului „vostru", de parcă v-ar putea menține la suprafață în toate zilele care vor veni.

Dilema pe care trebuie s-o rezolvați este dacă să adăugați semnificație jurămintelor înlocuind expresiile tradiționale cu poeme, noțiuni sentimentale sau versuri din cântecele alese.

Multe cupluri rezolvă problema conceperii unor jurăminte personalizate în același fel în care aleg un buchet de nuntă sau un tort al miresei. Nu neg că jurămintele alese de dumneavoastră sună minunat și că vă dau un sentiment reconfortant în acea zi specială, dar

nu e mai puțin adevărat că totul se uită foarte ușor, fiind la fel de efemer precum frișca proaspătă. Șase luni mai târziu, oare nu se va întoarce unul dintre dumneavoastră spre celălalt și-i va spune: „Hei, nu mi-ai promis tu că o să-mi faci mereu viața frumoasă cu un zâmbet?"

Am încercat să fac un mic experiment și am întrebat câteva persoane dacă și-au scris singure jurămintele. Majoritatea au răspuns afirmativ. I-am întrebat apoi dacă și le mai amintesc, și aproape toată lumea a recunoscut că nu, inclusiv o persoană care era căsătorită de mai puțin de doi ani. Cuvintele, deși alese cu mare grijă, nu lăsaseră niciun semn. Așa ceva era posibil doar pentru că accentul fusese pus pe detalii și nu pe angajamentul sacru pe care și-l făcuseră cei doi.

Jurămintele de la nuntă reprezintă piesa centrală în cadrul unei intenții ritualice. Intenția este de a porni împreună într-o călătorie de o viață — de a lua cuvintele rostite sub formă de jurăminte în timpul ritualului și de a le face să prindă viață în fiecare zi a vieții lor. În cartea aceasta, am folosit ca șablon o exprimare tradițională. Însă ceea ce contează cu adevărat este semnificația cuvintelor și a frazelor.

Începeți prin a vă revizui rezultatele pe care le-ați obținut deja în timp ce citeați această carte. Mai uitați-vă o dată la exercițiile pe care le-ați parcurs. Răspunsurile reprezintă cărămizile viitorului dumneavoastră. Ele sunt adevărul dumneavoastră.

Sarcina care vă revine este să alegeți acele gânduri care să reflecte adevărul. (Până când veți ajunge să scrieți jurămintele de nuntă, ar trebui să știți deja că împărtășiți același adevăr, aceeași viziune și același scop.) Jurămintele pe care le rostiți sunt manifestarea publică a unei promisiuni personale. O parte din această sarcină este să găsiți o modalitate de a conferi jurămintelor o semnificație atât de profundă pentru amândoi, încât să vi se pară mereu adevărate și să le transpuneți în permanență în viața reală. Le puteți folosi pe post de ancoră atunci când corabia conjugală deviază de la cursul firesc.

Căsnicia este o instituție umană care ne impune să ne acceptăm statutul de ființe umane, în timp ce se străduiește să-și depășească propriile limite. Cu această idee în minte, dați-mi voie să vă sugerez să includeți în jurămintele dumneavoastră următoarele patru elemente:

1. **Jurămintele intenționale dau glas adevărurilor dumneavoastră.** Acestea sunt concepțiile și angajamentele dumneavoastră esențiale, având un fundament real.
2. **Jurămintele intenționale reflectă acceptarea individualității și a nevoilor reciproce.** Aceasta este promisiunea de a-l accepta pe celălalt așa cum este, de a înfăptui acte de iubire, de a vă manifesta disponibilitatea și de a-l încuraja pe celălalt să fie cât mai bun posibil.
3. **Jurămintele intenționale recunosc perisabilitatea și oportunitățile vieții.** Aceasta este promisiunea de a vă sprijini reciproc atunci când vă prăbușiți, de a da dovadă de respect, demnitate și compasiune unul pentru celălalt și de a căuta mereu în viață posibile oportunități de a repara ceea ce s-a stricat.
4. **Jurămintele intenționale includ lumea care vă înconjoară.** Acesta este angajamentul de a vă împărtăși simțămintele cu prietenii, familia și comunitatea în ansamblu.

Jurămintele intenționale transpun valorile fundamentale în cuvinte vii. Ce vreau să spun prin „cuvinte

vii"? Mă refer la acele cuvinte al căror sens are un corespondent posibil în realitate. De exemplu, când spuneți „Te voi iubi mereu", cuvintele sună minunat, însă ele nu reprezintă o promisiune pe care s-o puteți ține.

Iată, în cele ce urmează, câteva exemple de jurăminte vii:

Promit...
Să lupt pentru adevăr atunci când minciunile mă împresoară.
Să rămân prezent atunci când îmi doresc să mă întorc și să plec.
Să aleg compasiunea atunci când mânia îmi e la îndemână.
Să-ți accept nevoile și să am grijă de ele ca și cum ar fi ale mele.
Să ofer și să primesc alinare în vremuri grele.
Să-mi împart sentimentele cu cei pe care îi iubești tu.
Să țin la membrii familiei tale pentru că tu ții la ei.
Să te îngrijesc cu sinceritate, bucurie și pasiune.
Să mă maturizez odată cu tine.
Să fiu martorul vieții tale și să te invit la rândul meu să fii martorul vieții mele.

Acestea sunt afirmații extrem de impresionante pentru că sunt generate de adevăr; ele se adresează individualității și nevoilor dumneavoastră și ale partenerului; ele acceptă perisabilitatea vieții, precum și oportunitățile acesteia; nu se rezumă doar la uniunea dumneavoastră, ci au implicații într-un context mai larg, vizând tot ceea ce ține de lumea înconjurătoare.

Plecând de la cele patru elemente ale jurămintelor intenționale, vă puteți modela propriile jurăminte. Puteți folosi următoarea formulă ca punct de plecare.

Promit să [exprimați-vă propriul adevăr]
_____,

să [accept individualitatea și nevoile tale și pe ale mele]
_____,

să [accept perisabilitatea și posibilitățile noastre]
_____,

să [țin cont de lumea din jurul nostru]
_____,

Faceți din jurăminte un ritual al vieții în doi

Cum faceți să simțiți că jurămintele reverberează în interiorul dumneavoastră? Soluția simplă este să le puneți în practică, să trăiți în fiecare zi adevărul angajamentului pe care vi l-ați luat. Căsnicia este o călătorie de-o viață, dar nu este neapărat nevoie să fie și un chin de-o viață. De fapt, viața poate deveni mai ușoară, iubirea mai profundă și pasiunea mai dulce. Cu răbdare și exercițiu, puteți deprinde obiceiuri care alcătuiesc ceea ce era odată o a doua natură dificilă — cu condiția ca obiceiurile astfel deprinse să vă îmbogățească. Oamenii învață să cânte la pian exersând, să vorbească o limbă străină folosind acea limbă cât mai mult posibil, să practice un sport antrenându-se. L-am auzit odată pe Michael Jordan spunând că, pentru toate coșurile înscrise, existau nenumărate altele ratate în timpul antrenamentelor. Nu se oprea din aruncat la coș până ce numărul mingilor care intrau în coș îl depășea pe cel al celor care loveau inelul și ricoșau. La fel e și cu mariajul. E nevoie de practică, determinare, devotament și concentrare. Amintiți-vă de analogia pe care am făcut-o cu bancomatul conjugal: ceea ce introduceți este egal cu

ceea ce extrageți — nimic mai mult, nimic mai puțin. Nu puteți efectua o retragere dacă nu ați făcut în prealabil o depunere.

Jurămintele de la nuntă nu sunt niște promisiuni magice. Faptul că afirmați că veți iubi, respecta și prețui pe cineva nu înseamnă neapărat că așa se va și întâmpla. Cuplurile trebuie să-și asume responsabilitatea jurămintelor rostite, găsind modalități de a le transforma în fapte concrete de iubire.

Odată ce v-ați scris jurămintele, stabiliți un obicei zilnic care să reprezinte o manifestare a intenției dumneavoastră. Rețineți că obiceiurile respective vor evolua și se vor modifica odată cu evoluția și modificările pe care le va suferi căsnicia dumneavoastră. Pentru început, scopul este să fundamentați fiecare jurământ printr-o faptă concretă.

Puteți exersa transpunerea jurămintelor în practică prin stabilirea unor ritualuri. Acestea prezintă importanță pentru că transcend sentimentele. Sunteți deja familiarizați cu acest fenomen din experiența vieții. Poate că n-ați avut chef să vă dați jos din pat și să mergeți la slujba religioasă de duminică, dar ați făcut-o până la urmă. Poate că n-ați avut chef să mergeți la sala de gimnastică, dar v-ați dus oricum. Știu că sunt momente când nu aveți chef să mergeți la serviciu sau să vă ocupați de un proiect, dar o faceți oricum. Ritualurile intenționale vă obligă să fiți prezenți atunci când vă doriți să dați bir cu fugiții; ele vă oferă ocazia să fiți la înălțime atunci când vă simțiți sleiți de puteri.

Ritualurile pot fi orice fel de acțiuni, atâta timp cât reflectă spiritul și substanța jurămintelor pe care le-ați rostit. Iată câteva exemple:

- Un cuplu pe care-l cunosc face cu rândul în fiecare sâmbătă seara, după ce se termină sabatul, planificând un eveniment pe care și-l doresc amândoi și în care se implică împreună. Este important să faceți lucruri care să fie pe placul partenerului. Este un mod eficient de a nu pierde din vedere faptul că lumea nu se învârtește exclusiv în jurul dumneavoastră, temperându-vă totodată tendința omenească de a fi preocupat de sine. (Așa că săptămâna următoare e rândul dumneavoastră.)
- Multe cupluri aleg ritualuri simple, care cultivă bunătatea și afecțiunea, precum și un nivel de atenție care vindecă relațiile și alimentează legăturile pasionale. Printre acestea, se numără obiceiul de a nu pleca niciodată dimineața de acasă fără să spună „Te iubesc"; de a se întâmpina reciproc seara cu o îmbrățișare, un sărut și o întrebare simplă de genul „Cum ți-a mers azi?" (dorindu-și efectiv să asculte răspunsul); de a închide telefoanele o seară pe săptămână pentru a sta împreună.
- Extrem de eficiente s-au dovedit a fi și acțiunile intenționale prin care alegeți să vă modificați comportamentul în beneficiul partenerului. O idee ar fi să exersați răspunsul „da" la cerințele emise de partener. Surprinzător, dar este un gest posibil și, mai presus de orice, eficient. Iată un exemplu:

*Refrenul cu **NU**:*
„Iubitule, vrei să duci tu gunoiul?"
„Nu pot acum. Sunt ocupat."
*Refrenul cu **DA**:*
„Iubitule, vrei să duci tu gunoiul?"
„Bine, sigur că da, imediat ce termin de citit articolul ăsta."

Dacă vă uitați mai bine, cuvintele de mai sus transmit același mesaj, respectiv „Da, vreau", dar acționează asupra sensibilității partenerului în moduri diferite. Prima variantă este meschină și dură, cea de-a doua este atentă, respectuoasă și receptivă. Puteți învăța să folosiți cuvintele în mod inteligent.

Gândiți-vă cum puteți folosi acțiuni intenționale pentru a scăpa de obiceiuri care vă sâcâie partenerul. De exemplu, luați-vă angajamentul de a nu vă mai lansa în discuții contradictorii pe teme politice cu soacra atunci când vă întâlniți cu ea săptămâna asta, sau de a îndeplini o sarcină care intră de obicei în atribuțiile partenerului.

Ați putea concepe un ritual argumentativ pentru a înlocui dictoanele fără noimă care vă bântuie subconștientul („Luptă cinstit" sau „Nu te duce niciodată la culcare supărat"). De exemplu, atunci când se naște o dispută, înainte ca aceasta să se transforme într-un război în toată regula, opriți-vă și executați o formă de reflectare care presupune ca fiecare să noteze poziția celuilalt sub forma unei afirmații. În loc de „Ea crede că ar trebui să cumpărăm o mașină nouă pentru că...", spuneți: „Ar trebui să ne luăm o mașină nouă pentru că..." Exercițiul acesta vă oferă avantajul de a vă cunoaște unul altuia punctele de vedere, încurajând ascutarea și contribuind la crearea unei mai bune înțelegeri. Atunci când te simți văzut și auzit, ai senzația că primești o invitație la o pasiune profundă, la intimitate și devotament.

Cine va oficia slujba nunții?

V-am spus mai devreme povestea nunții prietenei mele pentru că am rămas impresionată de cât de important este să alegi un preot care să-ți reflecte valorile.

Nu pot să pricep de ce un cuplu investește mai mult timp și energie pentru alegerea unei formații muzicale decât pentru alegerea celui care urmează să le oficieze slujba de căsătorie.

Cuplurile care nu fac parte dintr-o congregație religioasă sau care aparțin unor rituri diferite se confruntă deseori cu problema găsirii unui preot care să se ocupe de aspectele religioase ale ceremoniei de nuntă. Deși obiceiul acesta pare să se afle într-o oarecare schimbare, sunt relativ puțini preoții dispuși sau capabili să oficieze nunți interreligioase sau nunțile unor persoane care nu aparțin de congregația lor.

Nu vă mulțumiți cu un preot oficiant sau cu o locație care să nu fie în deplin acord cu uniunea dumneavoastră. O persoană foarte dragă mie se recăsătorea. Divorțase de ceva timp și găsise în sfârșit împlinirea și fericirea într-o iubire solidă și pasională. Abia aștepta ziua nunții, iar eu îi împărtășeam bucuria unei a doua șanse la iubire. El și logodnica lui aveau un preot care era încântat de perspectiva unirii acelui cuplu prin căsătorie. Nu exista decât o singură problemă: biserica de care aparținea cuplul fusese distrusă într-un incendiu și noul lor sanctuar nu avea să fie gata până în ziua nunții. Au găsit o biserică apropiată, care corespundea pretențiilor lor din punct de vedere al stilului și al amplasării. Cu toate acestea, atunci când l-au abordat pe preotul bisericii referitor la posibilitatea de a-i folosi așezământul pentru ceremonia lor de nuntă, acesta și-a exprimat îngrijorarea legată de faptul că prietenul meu era divorțat. Cuplul acela minunat și promițător a hotărât imediat că nu-și dorea ca ziua aceea specială să fie celebrată într-o biserică ce nu îi susținea și nu îi respecta, pe ei și pe cea de-a doua șansă pe care le-o dăruise Dumnezeu. Și-au retras cererea și au găsit o locație

mai bună, cu un preot care s-a arătat fericit să deschidă porțile bisericii pentru a găzdui celebrarea acelei iubiri. Cei doi au înțeles că, deși toate detaliile nunții cântăreau la fel de mult și își doreau ca toată lumea să se simtă bine la petrecere, locul în care se ținea slujba, persoana care oficia și cuvintele pe care le rosteau în ziua respectivă erau lucruri sfinte și sacre.

În goana nebună după un preot oficiant, bagatelizăm importanța adevărată pe care o are persoana respectivă, care este un membru atât de vital al experienței noastre. Pe oricine ați alege, el va rămâne mereu reprezentantul dumneavoastră în fața comunității care se adună pentru ceremonie. Întrebați-vă următoarele lucruri:

Care este persoana cea mai în măsură să oficieze ziua noastră specială?
Cine poate da cel mai bine glas scopului și valorilor noastre?
Cine ne poate ajuta cel mai bine să ne concepem propriile jurăminte, conferind ceremoniei noastre semnificație și scop?
Cine ne poate încuraja să facem pasul următor în îndeplinirea țelurilor noastre, în sensul punerii lor în practică?
Cine ne respectă și face din bucuria noastră motiv de celebrare?

Acestea sunt întrebări cruciale. Dacă nu sunteți membri ai unei congregații sau dacă preotul congregației dumneavoastră nu corespunde valorilor comune, aveți dreptul să discutați cu alți preoți pentru a găsi acea persoană care să vă ajute cel mai bine să îndepliniți ritualul uniunii.

Nu vă furați singuri căciula. Găsiți persoana capabilă să vă îndrume pașii — nu doar în ceea ce privește alegerea tortului, a florilor, a culorilor, a restaurantului, a fotografului, a cameramanului, a listei de invitați, a repetițiilor de nuntă și a listei complete cu lucrurile necesare pentru ziua nunții. Alegeți o persoană căreia să-i pese de viața dumneavoastră după nuntă, de bucuriile și tristețile pe care le veți trăi. Dacă tot vreți să vă dați sufletul alergând după o achiziție anume, atunci străduiți-vă să găsiți o persoană care să ilustreze faptul că ziua nunții este mai mult decât o petrecere grandioasă, că este mai mult decât o zi menită să impresioneze lumea prin manifestarea resurselor materiale de care dispuneți. Este o zi în care vă demonstrați dumneavoastră înșivă, partenerului și martorilor că puneți bazele unei căsnicii care să fie motiv de invidie pentru toată lumea, nu doar a unei *nunți* pentru care să vă invidieze toată lumea.

În prezența comunității

Există un motiv întemeiat pentru care nunțile se oficiază în prezența comunității, fie că e vorba de o încăpere plină de oameni sau de numai doi martori. Nunta nu se reduce la semnarea unui certificat de căsătorie la ofițerul stării civile și gata, suntem soț și soție.

Gândiți-vă la comunitatea dumneavoastră — familie, prieteni, colegi, vecini, și așa mai departe — și imaginați-vă cum ați putea să fiți sinceri cu acești oameni care vă cunosc și care vă doresc tot binele din lume. Ce ați putea face pentru ca nunta dumneavoastră să devină oportunitatea de a oferi și de a primi înțelepciune și inspirație?

Iată câteva sugestii.

Petrecere cu învățăminte

De obicei, petrecerile cu cadouri din ajunul nunții se axează pe amănunte exterioare. Există petreceri axate pe lenjerie, electrocasnice, voiaje în luna de miere, centre de înfrumusețare și zeci de alte posibilități. O prietenă a venit cu ideea organizării unei Petreceri cu Învățăminte pentru mireasă, idee care s-a transformat într-o ocazie cu adevărat inspirată. Nu vă temeți. Asta nu înseamnă că trebuie să renunțați la darurile materiale, mai ales că acestea sunt un motiv de distracție. Folosiți-vă însă de ocazie pentru a le da prietenelor șansa să vă aducă darul înțelepciunii. Prietena mea a înregistrat evenimentul și i-a oferit miresei o carte cu transcrierile sfaturilor auzite la petrecere. Rugați pe fiecare să facă unul dintre următoarele lucruri:

- Să relateze o poveste legată de propria căsnicie (sau una la care a fost martoră), care i-a oferit o lecție valoroasă, demnă de a fi împărtășită și altora.
- Să citească un pasaj dintr-o carte sau dintr-o poezie la care să puteți reflecta în vremuri de restriște.

Așa cum bine știe orice femeie, prietenele noastre sunt înțelepte în moduri care ne îmbogățesc viața și de care depinde însăși supraviețuirea noastră. Petrecerea cu Învățăminte are un avantaj în plus, prin faptul că poate oferi inspirație tuturor celor prezente. Toată lumea are de câștigat de pe urma ei.

Exercițiul dăruirii și al primirii

Acum, întrebați-vă următorul lucru: ce ar fi dacă invitații ar beneficia de o experiență care să dăinuiască dincolo de ceremonie și de petrecere?

Familia și prietenii nu sunt doar niște trupuri menite să umple spațiile goale din biserică. Și nici nu sunt obligați să vă așeze masa și să vă umple bucătăria cu tot ceea ce aveți nevoie. Primind de la ei, puteți, la rândul dumneavoastră, să le oferiți ceva valoros cu care să plece acasă — o nuntă la care să participe toată lumea, atât în spirit, cât și în realitate. Invitându-vă musafirii să fie mai mult decât niște simpli spectatori, puteți să le oferiți un dar. Imaginați-vă cât de remarcabil ar fi dacă fiecare musafir ar pleca de la nuntă după ce a trăit iubirea, adevărul și posibilitatea nu doar din punct de vedere al vieții dumneavoastră, ci și pentru ei înșiși.

11

NU ESTE PREA TÂRZIU SĂ VĂ REÎNNOIȚI JURĂMINTELE

„Fie ca tu să trăiești în toate zilele vieții tale."

JONATHAN SWIFT

O prietenă de-a mea, căsătorită deja de o bună bucată de vreme, mi-a mărturisit cu melancolie în glas: „Ce mult mi-ar plăcea să mai pot retrăi sentimentul magic de speranță pură și așteptări optimiste pe care l-am simțit în ziua nunții." Deși se bucurase de o căsnicie solidă, trecerea anilor îi cam prăfuise strălucirea, iar uniunea ei i se părea acum uzată și învechită. Privind înapoi de pe poziția avantajoasă a celor douăzeci de ani care trecuseră, rememora acea nuntă atât de plină de viață și de fericire și totul i se părea imposibil de recuperat.

Dintr-un anumit punct de vedere, avea dreptate. Vigoarea și vibrația tinereții, splendoarea frumuseții ei trecătoare nu puteau fi reînsuflețite de vreme ce deceniile își puseseră amprenta asupra lor. Cu toate acestea, exista ceva ce prietena mea nu înțelegea, și anume faptul că experiențele colective acumulate de-a lungul anilor își creează propriul lor potențial incitant pentru cei dispuși să le recunoască.

Orice este posibil într-o căsnicie în care amândoi vă luați angajamentul de a fi prezenți cu toate simțurile. Chiar dacă ați mințit la altar în ziua nunții și chiar dacă

mariajul a fost marcat mai degrabă de suferință decât de bucurie, adevărul vă mai poate încă mântui.

Dacă sunteți deja căsătoriți, e posibil ca, pe măsură ce ați înaintat cu lectura, să vă fi recunoscut în anumite pasaje. Poate că v-ați întristat văzând cum v-ați pus singuri piedici. Poate că aveți impresia că este prea târziu să mai creați căsnicia pe care o doriți cu adevărat — că atitudinile nepotrivite sunt cimentate de anii care au trecut.

Dar vreau să știți că reînnoirea jurămintelor nu înseamnă că trebuie să reparați toate lucrurile rele. Nu trebuie să vă întoarceți și să declarați război fiecărei probleme și să soluționați fiecare conflict pentru a putea merge mai departe. Nu trebuie să dezgropați trecutul: „el a zis cutare și cutare" sau „ea a zis cutare și cutare". Să înveți din trecut nu înseamnă să te bălăcești în el. Înseamnă să fii conștient de influențele care te-au modelat de la bun început; să fii ancorat în adevărul vieții tale și să alegi o viață nouă în detrimentul complacerii și al înfrângerii.

Poate că nu v-ați asumat responsabilitatea în ultimii douăzeci și cinci de ani, dar o faceți acum. Haideți să reconstruim începând chiar de astăzi.

Reînnoirea întru adevăr

După treizeci de ani de căsnicie, Anna și Franklin ajunseseră să aibă vieți separate. Cei doi copii ai lor crescuseră și plecaseră de acasă. Anna era deseori plecată în interes de serviciu, dar chiar și atunci când era acasă abia dacă se întâlnea cu Franklin, a cărui slujbă de director al unui centru de afaceri local îi consuma majoritatea timpului. Își pierduseră dorința de a fi împreună. Mariajul lor nu mai avea niciun strop de

energie, așa cum nu mai păstraseră nimic din amintirea a ceea ce îi adusese odată împreună.

Anna era conștientă că treceau printr-o criză și era extrem de îngrijorată. Văzând că era disperată să găsească o modalitate de a reveni pe linia de plutire, duhovnicul lor i-a sugerat să-și reînnoiască jurămintele, aceasta fiind o modalitate de a reda căsniciei lor sentimentul de angajament. Și astfel, într-o ceremonie restrânsă, oficiată în fața altarului din biserica de care aparțineau, Anna și Franklin au stat înaintea preotului și și-au reafirmat promisiunea de a se iubi, de a se respecta și de a se prețui până la moarte. După aceea, au plecat ținându-se de mână în după-amiaza însorită, simțind pe moment un fior de speranță.

După două luni, s-au despărțit. Un an mai târziu, au divorțat. Ce se întâmplase?

Anna și Franklin nu-și reînnoiseră jurămintele, ci minciuna care îi adusese inițial în situația de criză. Nu era adevărat faptul că o ceremonie de reînnoire chiar avea puterea să *creeze* reînnoirea, atâta timp cât ei nu înțelegeau mai întâi ce anume se stricase. Era o minciună faptul că un angajament de „a te strădui mai mult" însemna orice, mai puțin repetarea greșelilor de până atunci — aceleași scheme de izolare, sabotajul permanent al evenimentelor menite să-i apropie și aceleași vechi comportamente distructive. Una dintre definițiile nebuniei este să repeți la nesfârșit același lucru, pentru ca de fiecare dată să aștepți un rezultat diferit.

Nu mă îndoiesc că Anna și Franklin chiar *voiau* să-și salveze căsnicia. Ei *voiau* ca lucrurile să meargă. Dar nu se poate doar *să-ți dorești* ca o căsnicie să se schimbe. Nu poți repara o căsnicie dacă n-ai habar ce anume a distrus-o. Nu poți îndeplini o promisiune bazându-te doar pe o speranță oarbă. Biblia spune: „Credința fără

fapte este moartă." În discursurile mele, eu dau următorul exemplu: nu se poate să pornești caseta video cu exerciții aerobice dimineața, apoi să te bagi la loc în pat și să te uiți cum altcineva face exercițiile, imaginându-ți că astfel vei avea un abdomen mai plat și coapse mai ferme. Trebuie să depui tu efortul necesar pentru a putea culege roadele.

Speranța fără acțiune nu este de prea mare folos nimănui. E doar o altă modalitate de a urma aceeași potecă bătătorită. Este un drum fără ieșire. Atunci când o relație se bazează pe speranță și nu pe o realitate concretă, adevărul este că *nu* există de fapt nicio relație. Cuvântul „speranță" poate avea aceleași conotații ca și cuvântul „încercare". Sunt cuvintele pe care le folosesc oamenii atunci când plănuiesc de fapt o eschivare de la îndeplinirea faptelor necesare pentru repararea și consolidarea unei relații. De cele mai multe ori, atunci când spunem că vom încerca, pregătim deja terenul pentru a ne justifica eșecul.

Anna și Franklin credeau că-și pot reclădi căsnicia perseverând în același timp în solitudinea lor de copii speriați. S-au prefăcut că sunt adulți îmbrăcându-se în haine de adulți, luându-și slujbe de adulți și asumându-și responsabilitățile care le revin adulților odată cu apariția copiilor, însă dedesubtul întregii acestei mascarade ei au rămas aceiași copii răniți care nu au mai apucat să se maturizeze. Promisiunea iubirii adulte a trecut pe lângă ei.

Ritualurile au sens doar dacă reprezintă adevărul. Ceremonia de reînnoire a jurămintelor vă poate ajuta să întrevedeți posibilități enorme, însă numai în condițiile în care vă înfățișați ca adulți și rescrieți scenariul original. Reînnoirea jurămintelor având drept scop adevărul

vă permite să aveți curajul de a vă privi partenerul în față și de a fi cât mai buni în prezent.

Ceea ce v-a distrus vă poate reîntregi

O poveste impresionantă din Noul Testament relatează faptul că Sfântul Pavel naufragiase pe mare. Un uragan iscat din senin a zdrobit nava, aruncându-i pe mulți dintre cei aflați la bord în apele agitate. Dar chiar și aflați în marea frământată de furtună, câțiva au reușit să se agațe de resturile plutitoare, înotând până la mal. Am folosit deseori această poveste la seminarii, pentru a sublinia faptul că ceea ce noi considerăm a fi distrus definitiv ne poate reda totuși siguranța și gustul vieții. Chiar și atunci când suntem siguri că ne vom îneca, când ne închipuim că ne-am pierdut pe mare, salvarea vine sub diferite forme. Ceea ce pare stricat poate fi transformat într-o plută salvatoare, care ne aduce în siguranță la mal și ne redă vieții.

Așa că vă invit să adunați fărâmele căsniciei dumneavoastră și să vă construiți din ele pluta salvatoare. Examinarea acestora vă va ajuta să înțelegeți minciunile în care ați conviețuit și vă va îndruma în crearea unor noi jurăminte bazate pe adevăr. Poate că ați crezut că renunțarea la toți ceilalți înseamnă să trăiești izolat, și ați realizat cu mult timp în urmă că asta nu era decât o minciună. Folosiți această informație pentru a vă ierta pe dumneavoastră înșivă și pentru a vă ierta partenerul pentru modul în care ați complotat împreună, privându-vă de oportunități prețioase de vindecare și evoluție. Dar asta s-a întâmplat înainte, și cu totul altfel vor sta lucrurile de acum încolo. Oprah Winfrey amintește deseori sfaturile înțelepte ale mentorului și prietenei ei

dragi, dr. Maya Angelou, care afirmă: „Îți merge mai bine atunci când ești mai bine informat."

Așa că, după ce ați devenit mai bine informați, fiți isteți, luați-vă curajul drept aliat și faceți din adevăr sprijinul vieții dumneavoastră.

Iar în ceea ce o privește pe prietena mea care-și rememora cu melancolie fanteziile din tinerețe, trebuie să recunoaștem că este greu să acceptăm rămășițele unei căsnicii îndelungate. Cu toții ne dorim ca viețile noastre să se desfășoare sub forma unui șir neîntrerupt de lucruri bune, însă nu întotdeauna se întâmplă astfel. În loc de asta, greutățile profunde — vremurile grele care ne-au măcinat ființa — sunt cele care ne învață cum să trăim cu adevărat, cu condiția să le permitem acest lucru.

Vă amintiți de ceea ce spunea dr. Harville Hendrix referitor la faptul că partenerul este cel care deține cheia vindecării dumneavoastră? Atunci când relația se bazează pe siguranță, încredere și respect, partenerul vă poate ajuta să identificați zonele care vă lipsesc de dreptul de a beneficia de acel destin împlinit pe care fiecare om și-l dorește și îl merită. Atunci când cuplurile fug de ceea ce eu numesc „punctele fierbinți", înseamnă că au probleme. Punctele fierbinți sunt acele aspecte care par supraîncărcate de emoție. Dacă sunt netratate, fierbințeala resentimentului are toate șansele ca până la urmă să topească relația și să complice lucrurile în mod ireparabil. Când se întâmplă așa, aventurile, infidelitatea, precum și alte forme de evadări din relație pot părea un mod de a te salva de căldura dogoritoare. Aceasta este o altă minciună colosală. Variantele acestea nu sunt decât substitute ieftine, și nu veți reuși niciodată să vindecați o rană sacră cu ajutorul unui substitut artificial. Universul nu vă va permite.

Este o cale de scăpare vulgară, iar în final veți pierde de fiecare dată când o veți aborda.

Punctele fierbinți din viața unui cuplu evidențiază zonele în care individul trebuie să se maturizeze. Este responsabilitatea fiecărui individ să își rezolve problemele pentru a aduce în schimb un plus de maturitate în relație, având un impact pozitiv asupra dezvoltării ei. În caz contrar, vom rămâne mereu în stadiul de nefericire și negare și ne vom trăi viețile ca doi oameni singuri aflați sub același acoperiș.

Căsnicia nu este niciodată ușoară. Doi indivizi nu au cum să fie pe aceeași lungime de undă și să trăiască aceleași sentimente în fiecare clipă. Asta este o iluzie. Cu toate acestea, atunci când diferențele amenință stabilitatea a ceea ce ați clădit împreună, e momentul să luați o pauză și să mai aruncați o privire asupra valorilor comune. Viața vă pune în cale piedici, blocându-vă accesul spre înțelegere și cooperare. Acesta este un lucru dat. Destinul dumneavoastră este determinat tocmai de ceea ce veți face de-aici încolo. Piedicile se află acolo pentru a vă învăța ceva despre dumneavoastră înșivă. Pe măsură ce apare câte un astfel de obstacol, întrebați-vă: „Ce se presupune că trebuie să mă învețe această piedică?" Odată ce primiți darul și vă învățați lecția, piedica dispare și, în final, veți fi recunoscători pentru tot ceea ce s-a întâmplat. Însă pentru asta, trebuie să acceptați adevărul și toate informațiile care vin odată cu el.

Reînnoirea jurămintelor

Conceptul reînnoirii unui legământ este o temă fundamentală a Vechiului Testament. Dumnezeu și-a reînnoit făgăduiala făcută evreilor chiar și atunci când o

parte dintre ei căzuse în păcat, întărind promisiunea eternă a mântuirii. I-a înălțat printr-o nouă făgăduială, ca semn al iertării Sale pentru greșelile lor din trecut. Vechea promisiune nu a fost ștearsă. A fost modificată. Eșecurile trecutului au devenit un talisman pentru promisiunile viitorului.

În același fel, puteți scrie o nouă promisiune împreună cu soțul sau soția dumneavoastră, prin care să dați tribut trecutului, acceptând totodată posibilitatea mântuitoare a viitorului. Poate că ați ales să vă reînnoiți jurămintele după ce ați depășit o perioadă plină de greutăți. Sau poate că decideți să țineți o ceremonie de reînnoire după terminarea unui interval de timp semnificativ din viața dumneavoastră, cum ar fi momentul în care copiii pleacă de acasă sau se căsătoresc. Poate că recunoașteți că la nuntă ați fost amorțiți din punct de vedere emoțional și spiritual. Poate că vă recitiți jurămintele și vă dați seama că semnificația pe care ați atribuit-o cuvintelor a fost o minciună. Acum, treziți din amorțeală, maturizați și cu ochii larg deschiși, vă doriți să vă luați un angajament în calitate de persoane mature și sincere. Eu am procedat așa atunci când m-am botezat a doua oară, târziu, în adolescență. Tatăl meu n-a priceput rostul gestului. Primisem botezul după naștere și aveam un certificat care s-o ateste. I-am explicat că nu-mi aminteam nimic din evenimentul respectiv și, deși se poate să fi avut o însemnătate enormă pentru adulții care fuseseră prezenți în calitate de martori, pentru mine nu avea nicio importanță. De data asta, avea să fie alegerea mea, iar semnificația gestului urma să fie veridică. Era modul meu de a demonstra că sunt conștientă de simbolismul legăturii mele cu Sacralitatea.

Cam asta ar putea fi semnificația reînnoirii jurămintelor de la nuntă. Aveți posibilitatea să creați o relație nouă, care să constituie alegerea dumneavoastră în deplină cunoștință de cauză și printr-un acord informat și edificat.

Înainte să vă reînnoiți jurămintele, este important să vă acceptați căsnicia așa cum a fost ea până atunci. Scrieți povestea căsniciei dumneavoastră, alegând teme care să vă îmbunătățească uniunea: bucuria (la nașterea unui copil); chinul (crize de sănătate și pierderea serviciului); și depășirea obstacolelor (infidelitatea, dependența, depresia). Cine ați fost în cadrul căsniciei? Cine vă propuneți să deveniți? Cum credeți că este traiul alături de dumneavoastră? Formularea acestor întrebări și găsirea răspunsurilor corespunzătoare reprezintă începutul unei relații mature.

Trasați axa timpului exprimată în anii petrecuți împreună, alegând un cuvânt sau o expresie care să simbolizeze fiecare an: *noutate și pasiune... avort... moartea mamei... nașterea lui Jack... concedierea... muncă și mulțumire... propria noastră casă... iubire și trai tihnit... chin și separare...* și așa mai departe. Dacă ați aplicat învățămintele acestei cărți, percepția asupra anilor trecuți se va regăsi sub forma unor pietre de hotar într-o călătorie continuă. Întrebați-vă ce v-a învățat călătoria prin bucurii și mâhniri, prin opriri și plecări, prin creste abrupte și văi adânci, prin pășuni verzi și luxuriante. În calitate de adulți care se îmbarcă pentru o nouă călătorie, acceptați-vă trecutul fără sentimente de vină sau rușine. Este o experiență care vă pregătește terenul pentru succes, nu trebuie decât să-i permiteți acest lucru.

Folosiți-vă de tabelul de mai jos pentru a vă organiza gândurile pentru fiecare an. Pentru ani suplimentari, faceți cópii ale tabelului necompletat din Anexă.

Tabel cu axa timpului familială

AN					
TITLU SIMBOLIC					
PIATRĂ DE HOTAR FAMILIALĂ					
PIATRĂ DE HOTAR ÎN CARIERĂ					
O SUFERINȚĂ ESENȚIALĂ					
O VICTORIE ESENȚIALĂ					
LECȚIE ÎNVĂȚATĂ					

Jurămintele pe care vi le faceți în cadrul noii ceremonii ar trebui să fie o mărturie a călătoriei pe care ați parcurs-o. Înainte de a vă scrie jurămintele, opriți-vă puțin pentru a reflecta la jurămintele de nuntă originale:

Când ați promis să vă iubiți, să vă respectați și să vă prețuiți, ce semnifica acest lucru pentru dumneavoastră la vremea respectivă? Ce semnifică acum?
Când ați promis să renunțați la toți ceilalți, ce semnifica acest lucru pentru dumneavoastră la vremea respectivă? Cum s-a schimbat percepția dumneavoastră asupra acestei promisiuni? Vă simțiți altfel în prezent?
Când ați promis să rămâneți alături la bine și la rău, ce semnifica acest lucru pentru dumneavoastră la vremea respectivă? Cum interpretați astăzi acest jurământ și semnificația lui?

Ce semnificație avea pentru dumneavoastră jurământul de a rămâne uniți la bogăție și la sărăcie? Ce modificări au survenit în percepția dumneavoastră asupra semnificației acestei făgăduieli?
Ce fel de angajament v-ați luat atunci când ați făgăduit să rămâneți împreună în caz de boală ca și de sănătate? Ce v-a învățat experiența vieții în sensul acesta și ce semnificație atribuiți acestui jurământ?
Când ați rostit promisiunea solemnă de a rămâne căsătoriți până la moarte, ce a însemnat acest lucru pentru dumneavoastră? V-a modificat în vreun fel viața perspectiva asupra semnificației acelei promisiuni?

Recitiți elementele specifice conceperii de jurăminte intenționale din Capitolul 10. Ele sunt relevante și pentru reînnoirea jurămintelor, doar că în contextul specific situației dumneavoastră. Pe măsură ce scrieți noile jurăminte, puteți da glas unui adevăr care să nu fi fost valabil până acum.

Iată câteva exemple legate de modalitatea de a transforma minciunile trecute în adevăruri noi prin intermediul jurămintelor:

Acum douăzeci și cinci de ani am promis să te iubesc și să am grijă de tine, în orice împrejurare, fericită sau nefericită, dar am sperat în secret că împrejurările vor fi mereu fericite, așa că te-am dezamăgit uneori atunci când am trecut prin perioade grele. Am promis să te iubesc la bogăție și la sărăcie, dar m-am bazat mai degrabă pe bogăție — dacă nu din punct de vedere material, atunci măcar emoțional. Când am ajuns la fundul sacului, mi-am făcut uneori simțită dezamăgirea, pedepsindu-te prin atitudinea mea distantă și întorcându-ți spatele.

Am promis să te iubesc în caz de boală ca și în timp de sănătate, dar am trăit cu iluzia că vigoarea tinereții tale nu va păli nicicând, și n-am fost mereu dispusă să am grijă de tine sau de mine, sau să rezist tentației de a critica efectele fizice ale îmbătrânirii. Atunci când ai avut nevoie ca eu să merg până în pânzele albe, știu că te-am dezamăgit oprindu-mă la jumătatea drumului.

Am promis să te iubesc până ce moartea ne va despărți, dar pe parcurs am apelat la multe căi de ieșire și uneori am închis ușa în spatele meu, lăsându-te speriat și singur. Astăzi mă înfățișez în fața ta și reînnoiesc jurămintele de-atunci, încredințată fiind de adevărul pe care-l semnifică. Bucuria pe care o simt astăzi este diferită de aceea pe care am simțit-o în urmă cu douăzeci și cinci de ani, atunci când am stat în fața altarului și ți-am dăruit inima. Știu acum ceea ce nu știam foarte bine atunci — că iubirea noastră este adevărată, în vremuri bune și în vremuri grele. Îmi reînnoiesc astăzi jurămintele, dăruindu-ți toată ființa mea, cu mintea, trupul și inima mea.

Acum douăzeci și cinci de ani, când am stat în fața acestui altar și am promis să te iubesc și să te respect în toate zilele vieții mele, eram pătruns de fericirea de a ști că-ți vei împărți viața cu mine. Dar erau atât de multe lucruri pe care nu le cunoșteam. Nu știam că iubirea poate supraviețui atunci când sentimentele cedează, sau cât de ușor este să-ți trădezi sentimentele și să visezi la o realitate diferită. Nu mă așteptam ca toleranța mea să fie pusă la încercare de obstacolele vieții. Nu știam că valiza pe care o pregătisem pentru viața noastră în doi va conține moștenirea trecutului nostru, și că atunci când vom suferi vom bate în retragere pentru a ne linge vechile răni. Atunci, cu mulți ani în urmă, mi-am rostit promisiunile față de tine, sperând numai binele. Astăzi, îmi reînnoiesc

acele jurăminte întru adevăr. Acum pot spune că te cunosc și că te aleg din nou pe tine. Pentru tot restul vieții mele, promit să găsesc moduri de a-ți arăta afecțiune și iubire, de a te asculta și de a te înțelege, de a-ți încuraja visurile și libertatea, de a face tot ce-mi stă în putință pentru a transforma casa noastră într-un loc al încrederii și al adevărului. Promit să te iubesc și să respect diferențele dintre noi, felul în care suntem unici și separați, și să nu insult sacralitatea individualității tale sau a individualității mele, încercând să te schimb pe tine sau pe mine. Mă voi strădui să fiu o persoană sănătoasă și matură, care se dăruiește unei alte persoane sănătoase și mature.

Nu îi excludeți pe ceilalți din ceremonia de reînnoire a jurămintelor — familie, prieteni și mai ales alte cupluri, care să poată astfel reflecta la propriile lor intenții, fiind martorii dorinței dumneavoastră de a vă reînnoi angajamentele. Am constatat că aceste ceremonii de reînnoire pot avea un efect electrizant asupra altor cupluri prezente la eveniment, mai ales dacă sunt intenționate. Ele sunt un dar pe care îl puteți oferi persoanelor din anturajul dumneavoastră.

Implicați-vă copiii și nepoții în ceremonia de reînnoire — nu în schimbul de jurăminte, care are loc exclusiv în cadrul unei căsnicii, ci în calitate de martori. Copiii mai mari și adolescenții își pot aduce contribuția prin recitarea unei poezii sau a unei rugăciuni, prin rostirea unei declarații sau prin citirea unei scrisori adresată amândurora, referitoare la cât de important este pentru ei faptul că fac parte dintr-o familie și ce anume a însemnat legătura voastră pentru ei, cu bucurii și necazuri, cu victorii și înfrângeri. Ceremonia de reînnoire va deveni un eveniment prin care întreaga familie, alături de cei adunați acolo în calitate de martori, va

pătrunde pe domeniul sfânt al vieții și al cuvintelor întru adevăr, nu întru minciună. Va fi un dar inestimabil pentru toți cei care vor avea privilegiul să participe.

Atunci când vă reînnoiți jurămintele, vi se deschide în față o întreagă viață de posibilități. Privirea este limpede: nu este vorba de un alt bărbat. Nu este vorba de o altă femeie. Sunteți aceiași. Nimic însă nu mai este la fel.

Ritualuri de reînnoire

Care sunt practicile pe care le puteți aplica în căsnicia reînnoită pentru a fi siguri că nu vă veți uita jurămintele? Amintiți-vă că ritualurile prezintă importanță pentru că transcend sentimentele. Ele se repetă în mod intenționat, în orice împrejurare, fericită sau nefericită, devenind un obicei, așa cum este și angajamentul luat unul față de celălalt. Atât obiceiurile bune, cât și cele rele se formează prin repetiție și intenție. Vă doriți să adoptați obiceiuri care să vă sprijine căsnicia și viața cea nouă prin reiterarea unor atitudini, comportamente și fapte care vă consolidează mariajul matur și pasional și pentru a cărui reușită sunteți dispuși să vă implicați trup și suflet. Exersați aceste comportamente până devin o a doua dumneavoastră natură.

Reluați acele ritualuri care v-au adus împreună. Cuplurile se plâng deseori: „Obișnuiam să vorbim la telefon în fiecare seară, iar acum abia dacă ne mai adresăm două vorbe." Sau: „Ne plăcea la nebunie să mergem în cluburi, dar cred că sunt ani de zile de când n-am mai fost să dansăm." Gândiți-vă la micile gesturi și activități zilnice care v-au consolidat apropierea la începuturile relației. Întrebați-vă cum ați putea reface câteva dintre acele ritualuri, fie sub forma lor din

trecut, fie într-o formă nouă, care să vă convină amândurora acum, în prezent. Trebuie să vă vindecați, unul pe celălalt și relația. Nu vă puteți priva relația de adevăr, respect, bucurie și prețuire și apoi să vă închipuiți că mariajul va evolua într-o uniune plină de însuflețire și pasiune. Căsnicia, ca de altfel toate lucrurile vii, necesită susținere.

Ceea ce-și dorește fiecare dintre noi cu ardoare este să aibă alături o altă persoană care să fie martor și observator al vieții noastre. Dintre miliardele de oameni de pe planetă, din toată umanitatea, vie și moartă, această persoană ne vede pe noi cu adevărat și aprinde o rază de lumină în sufletul nostru. Iar noi, la rândul nostru, o vedem și noi. Chiar dacă, raportați la Univers, suntem niște biete ființe insignifiante, putem totuși, grație unei legături intime, să știm ce înseamnă să fii cu adevărat important. Aceasta este promisiunea pe care o aduce cu sine fiecare căsnicie. Puteți să vă faceți și dumneavoastră această promisiune.

12

APRINDEȚI TREI LUMÂNĂRI

„O lumânare nu are nimic de pierdut dacă aprinde o altă lumânare cu flacăra ei."

PROVERB CHINEZ

Călătoria întreprinsă prin intermediul acestei cărți a constituit un proces de revenire la viață. Ați fost invitați să trăiți în adevăr, să vă cunoașteți pe dumneavoastră înșivă și pe partener și să vă aventurați dincolo de zona de siguranță. Ați fost încurajați să vă forțați limitele și să practicați exerciții de extindere pentru a dobândi maturitate emoțională și relațională. Extinderea este un proces, și, la fel ca oricare altă activitate, cu cât îl practicați mai mult, cu atât mai flexibili vor deveni mușchii dumneavoastră emoționali. Pe măsură ce veți progresa în procesul de devenire, maturizare și depășire a vechilor suferințe, veți avea o tot mai acută senzație că extinderea va sfârși prin a vă rupe în bucăți, dar nu este deloc așa. Ceea ce va face cu siguranță extinderea va fi să rupă vechile obiceiuri și tipare care v-au împiedicat să aveți parte de o relație intimă bazată pe iubire. Nu vă lăsați păcăliți de disconfortul pe care-l veți simți, crezând că vă forțați prea mult. Nu faceți altceva decât să vă dați silința să fiți ceea ce trebuie să deveniți. Vă străduiți să fiți acel partener intim destinat să fie martor al vieții persoanei pe care o iubiți. Și, de

dragul copiilor dumneavoastră, depuneți tot efortul pentru a fi un părinte sănătos și matur, care să le ofere educație și oportunități, și sub nicio formă suferință. Aceasta este sarcina mea în ceea ce vă privește — și mi-am asumat-o singură. Trebuie s-o îndeplinim ca să ne putem salva, și prin asta să ne putem salva copiii, căsniciile, planeta!

Însă nu ni se poate pretinde să ne ducem sarcina la bun sfârșit atâta timp cât rămânem în întuneric sau în lumina palidă a spaimei și a slăbiciunii. Așa că o să-mi iau rămas-bun dezvăluindu-vă un ultim secret: atunci când veți aprinde trei lumânări, veți reuși să luminați drumul spre o căsnicie și o viață reușite.

Cele trei lumânări

Mulți încep o relație cu senzația că au suficientă lumină ca să supraviețuiască. Așa că preferă să găsească o altă persoană care să le lumineze calea. În cazul familiei mele, am învățat să ne tolănim și să beneficiem de strălucirea luminii tatălui meu. Era un bărbat magnific — inteligent, de succes, respectat, bun și atât de blând. Mama era mulțumită că putea trăi în lumina lui, și la fel simțeam și eu, chiar dacă nu prea mai distingeam bine în jurul nostru atunci când el nu era lângă noi. Tot mama m-a învățat să am nevoie de un bărbat care să-și pogoare strălucirea asupra mea. Nu și-a dat seama că eram capabilă să-mi susțin propria strălucire — că îmi puteam trăi viața prin *mine*, nu printr-un bărbat. A durat un timp până să-mi descopăr propria lumină.

Mi se întâmplă de multe ori să aud diverse femei povestind cât de incomplete se simt fără un bărbat lângă ele, sau bărbați descriindu-și soțiile ca fiind

„jumătatea mea", de parcă până să se căsătorească fuseseră doar niște semiființe. Se simt atât de ușurați când întâlnesc o altă persoană care să vrea să fie cu ei, încât se grăbesc să-și stingă propria lumânare, afirmând practic: „Sunt al tău."

Fantezia romantică potrivit căreia prin căsnicie „doi devin unul" este un concept periculos în condițiile în care se presupune că unul va dispărea, și odată cu asta va fi înăbușită și flacăra unică ce vă animă. Atunci când nu mai arde decât o singură lumânare, înseamnă că un suflet a fost sacrificat pe altarul nevoilor și dorințelor celuilalt.

Singura cale de a începe o relație de succes este ca ambii parteneri să se înfățișeze ca două ființe umane complete, ce poartă cu sine propriile lumânări aprinse. Dar chiar și așa, tot nu este de-ajuns. Câte cupluri nu spun: „Ia-o tu pe drumul tău, eu o s-o iau pe drumul meu și poate c-o să ne întâlnim pe undeva pe la mijloc." Ideea de a fi separați și totuși uniți poate genera confuzii, având în vedere că există atât de puține modele care să ne arate calea corectă. Cunosc multe cupluri pentru care domeniul casei este esențialmente terenul de lucru al femeii, și chiar și atunci când muncește în afara casei, ea continuă să aibă grijă de gospodărie și să coordoneze viețile copiilor. Bărbatul nu știe cum îi cheamă pe cei mai buni prieteni ai copiilor lui sau unde se află depozitată rezerva de pastă de dinți, și asta pentru că domeniul lui este biroul de la serviciu. Cei doi sunt ca două vapoare care trec unul pe lângă altul în noapte, și chiar dacă viețile lor decurg fără incidente majore, trăiesc în esență două vieți separate. Cu timpul, fiecare începe să se întrebe: „Situația asta este benefică pentru *mine*?" și nu: „Situația asta este benefică pentru relația noastră?"

Din experiența mea, știu că oamenii afirmă: „Mă simt singur în căsnicia asta", deoarece conexiunea vitală a fost întreruptă. Cei doi au încetat să mai comunice, să mai facă dragoste, să-și împărtășească planurile de viitor. S-au îndepărtat atât de mult de la drumul comun, încât nu-și mai pot zări unul altuia flacăra lumânării.

Nicio căsnicie nu poate înflori atunci când sunt aprinse doar două lumânări — una pentru „tine" și una pentru „mine". Două lumânări simbolizează strălucirea a doi indivizi care gravitează în propriile lor sfere.

Fascinantul tablou al lui Marc Chagall intitulat *Trei lumânări* înfățișează un cuplu de tineri care stau în picioare în lumina a trei lumânări lungi aprinse. Brațele lor sunt strâns lipite, și cei doi par cumva înălțați de la pământ, și totuși, în același timp, bine ancorați. Solul din jurul lor pare a fi atât magic, cât și extrem de veridic. Acesta este misterul și magia unei căsnicii care există în lumina a trei lumânări. Doi indivizi diferiți și extrem de vii se pot pune de acord să pășească împreună pe același drum. Nu să suplinească ceea ce lipsește, ci să îmbogățească ceea ce există deja. Să nu spună: „Mă faci să fiu mai bun", ci „În prezența ta, vreau să fiu cât mai bun".

O căsnicie care aprinde trei lumânări este o minunată invitație de a te maturiza și de a trăi o viață cât mai aproape de perfecțiune. Am găsit în cuvintele lui Jean-Paul Sartre o forță călăuzitoare: „În momentul în care îți iei un angajament, întreg Universul va conspira pentru a te susține în demersul tău." Vă încurajez să vă însușiți aceste cuvinte îndrăznețe și să faceți un prim legământ de a descoperi, de a crea și de a evolua odată cu universul. Doar cu ajutorul și cooperarea acestei puternice ancore relaționale puteți fi niște indivizi com-

pleți care să ofere de bunăvoie unui alt individ un loc de adăpost, odihnă, maturizare și fericire, printr-o uniune menită să înflorească.

Vă puteți schimba viața, circumstanțele, atitudinea, condiția și fluxul de energie din cadrul relației. Puteți depăși obstacolele din viața dumneavoastră și puteți învinge acele aspecte despre care credeați că v-au furat definitiv bucuria. Puteți elimina minciunile care v-au nimicit oportunitățile de a crea o legătură trainică și satisfăcătoare. Însă cu toții avem nevoie de sprijin, avem nevoie de o conspirație și de un suport, avem nevoie de ajutorul Universului în demersurile noastre sacre.

Consider că, prin cuvintele sale, Sartre ne-a comunicat că vom avea la dispoziție toate forțele Universului, dar că oferta acestuia va fi condiționată de determinarea noastră de a ne achita de sarcina dificilă a examinării vieții și relației noastre, precum și de a fi sinceri cu noi înșine și cu partenerul nostru. Străduiți-vă să înțelegeți sursa originală a durerii care se ivește mereu ca un impediment în bunul mers al relației, știind că nu puteți repara ceea ce nu recunoașteți. Apoi luați alte măsuri decât cele care v-au ținut până acum pe un anumit făgaș și nu v-au permis să aveți o relație bogată și plină de satisfacții.

Umilința, identificarea, recunoașterea și tratarea chestiunilor problematice și dureroase vor duce la crearea unui individ sănătos, întreg și împlinit, care este capabil și dotat pentru o legătură de iubire puternică și fericită. Nu există soluționări ușoare pentru o durere complexă, și în niciun caz viața nu vă va permite să alinați răni sacre făcând uz de surogate ieftine. Trebuie să treceți prin chinurile vindecării. Recompensa este uriașă și miza este totală — abilitatea și dreptul dobândit la naștere de a avea parte de cea mai bună viață posibilă!

Așadar, faceți echipă cu puterea înțeleaptă a Universului. Când veți demonstra că v-ați maturizat, acesta va conspira în moduri uimitoare ca să vă susțină! Eu am să vă caut în această călătorie promițătoare a cărei destinație este trezirea la viață. Va fi cea mai bună investiție a vieții dumneavoastră.

ANEXĂ
EXERCIȚII CONJUGALE

În această anexă, veți găsi o selecție de exerciții ajutătoare, cu sugestii legate de modul în care le puteți folosi de-a lungul vieții, ca parte a procesului continuu de maturizare în cadrul căsniciei. Pentru aprofundare, vă sfătuiesc să reveniți asupra capitolelor corespunzătoare, pe măsură ce le puneți în practică. Dacă nu sunteți căsătoriți, vă voi recomanda modalități de aplicare a exercițiilor pentru a vă maturiza și a fi pe deplin prezenți în toate relațiile pe care le aveți. Primul pas în atragerea unui partener sănătos este de a deveni dumneavoastră înșivă persoane sănătoase, nu ca o strategie menită să vă ajute să semnați un contract de aflare a unui extraordinar tovarăș de viață, ci pentru că sunteți conștienți că meritați să fiți fericiți și sănătoși pentru dumneavoastră înșivă.

Veniți în fața altarului maturizați și în cunoștință de cauză

Exercițiul 1:
ZESTREA DUMNEAVOASTRĂ INTERIOARĂ

Cea mai importantă zestre cu care puteți contribui la căsnicie sunteți dumneavoastră înșivă, implicați și pe deplin conștienți.

Exercițiul acesta se referă la bogățiile emoționale, spirituale, intelectuale, senzuale și fizice pe care le aduceți în căsnicie. Chiar dacă sunteți căsătoriți de foarte mult timp, nu este niciodată prea târziu să vă reînnoiți legământul prin prezentarea unei noi lăzi de zestre.

Cinci calități pozitive pe care le aduceți în căsnicie:

1.
2.
3.
4.
5.

Cinci calități pozitive pe care le aduce partenerul în căsnicie:

1.
2.
3.
4.
5.

Confruntați-vă listele și discutați despre însemnătatea pe care o au pentru dumneavoastră elementele bifate. Lipsesc anumite elemente pe care doriți să le cereți? Există altele pe lista partenerului care nu vă reprezintă?

Exercițiul 2:

REARANJAȚI CONȚINUTUL LĂZII DE ZESTRE

Așa cum am aflat deja, speranța fără acțiune este ca un fulg purtat de vânt. Este lipsită de sens. Așa că și lada dumneavoastră de zestre trebuie umplută cu fapte — acele practici intenționale care vor da substanță speranțelor. Rearanjați-vă lada de zestre în fiecare an, la fiecare cinci ani sau ori de câte ori simțiți nevoia să vă reînnoiți intențiile.

Dacă nu sunteți căsătoriți, dar sperați să fiți într-o bună zi, umpleți-vă cufărul cu practicile care vă fac mai puternici și mai împliniți în viața personală. Dacă sunteți căsătoriți, pregătiți împreună bagajul pentru cufărul comun, sub forma actualizării și reafirmării angajamentului în ceea ce privește o legătură de iubire pasională și matură.

Să te iubesc, să te respect și să te prețuiesc

Exercițiul 1:

DEFINIREA IUBIRII ÎN ACȚIUNE

Punerea în aplicare a jurământului de iubire, respect și prețuire presupune să fiți conștienți de modul în care exprimați și experimentați procesele respective. Opriți-vă din când în când pe parcursul vieții conjugale pentru a vă reaminti ce înseamnă aceste concepte pentru dumneavoastră.

Chiar dacă nu sunteți căsătoriți sau implicați într-o relație, exercițiul întărește ideea că meritați să fiți iubiți și respectați și că, la rândul dumneavoastră, sunteți capabili să dăruiți iubire și respect altora. Vă va conferi încredere în propria persoană și va scădea șansele de a investi într-o relație în care nu sunteți apreciați sau care reafirmă nevoile nesatisfăcute din copilărie.

Simt IUBIREA atunci când tu _____.
Simt RESPECTUL atunci când tu _____.
Simt că SUNT PREȚUIT atunci când tu _____.

Îmi exprim IUBIREA atunci când eu _____.
Îmi exprim RESPECTUL atunci când eu _____.
Îmi exprim PREȚUIREA față de partener atunci când eu _____.

Simt IUBIREA atunci când tu _____.
Simt RESPECTUL atunci când tu _____.
Simt că SUNT PREȚUIT atunci când tu _____.

Îmi exprim IUBIREA atunci când eu _____.
Îmi exprim RESPECTUL atunci când eu _____.
Îmi exprim RESPECTUL față de partener atunci când eu _____

Renunțarea la ceilalți

Exercițiul 1:
ORGANIZAȚI-VĂ MASA CONJUGALĂ

De-a lungul vieții, veți avea ocazia să vă rearanjați Masa Conjugală de nenumărate ori. Vă sugerez să stabiliți o zi pe an (nu ziua aniversării căsătoriei, Anul Nou sau alte zile cu o semnificație aparte) în care să revizuiți cartonașele cu numele invitaților și să efectuați unele modificări. Vă puteți reorganiza așezarea la Masa Conjugală pe măsură ce apar și dispar persoane din viața dumneavoastră — când se nasc copii, când vă schimbați serviciul, când vă mutați, când pleacă sau decedează persoane care vă sunt dragi.

Exercițiul Mesei Conjugale poate fi adaptat și pentru cei necăsătoriți. Fiecare trebuie să ia decizii în privința persoanelor pe care și le dorește aproape, a celor cu care vrea să aibă o relație distantă și a celor cărora vrea să le întoarcă spatele. Parcurgerea acestui exercițiu vă poate ajuta să soluționați probleme familiale, să puneți punct unor relații neconstructive și să aduceți mai aproape de dumneavoastră acele voci care vă inspiră și vă îmbogățesc.

PASUL 1: Stați alături și întocmiți o listă cu toate persoanele care vor ocupa un loc la Masa dumneavoastră Conjugală. Lista

ar trebui să cuprindă toate persoanele (vii sau morți) care au un rol în viețile dumneavoastră, de pildă:

Părinții
Frații și surorile
Rudele mai îndepărtate
Foștii soți/soții/iubiți/iubite
Copiii din căsătoriile anterioare
Prietenii, atât bărbați, cât și femei
Oameni ai bisericii
Șefii
Colegii de serviciu
Vecinii
Animalele de companie
Influențele din trecut
Relațiile care v-au provocat suferință

PASUL 2: După ce ați terminat lista comună, așezați numele de pe listă la masă. Pe o altă foaie de hârtie, desenați un dreptunghi mare care să reprezinte masa. Așezați-vă amândoi la mijloc. Apoi, plecând într-o parte și în alta, notați numele de pe listă, ca și cum i-ați așeza la masă.

PASUL 3: Comparați rezultatele. Cum diferă cele două aranjamente ale Mesei Conjugale? Analizați motivele pentru care ați așezat oamenii pe un loc sau altul. Există persoane care nu au ce căuta la Masa dumneavoastră Conjugală? Fiți sinceri în privința rolurilor pe care le vor juca alții în viețile dumneavoastră. Există oaspeți surpriză sau oaspeți despre care unul dintre dumneavoastră consideră că nu sunt bine-veniți?

PASUL 4: Luați o a treia foaie de hârtie și mai desenați un dreptunghi. Aceasta va fi masa pe care o veți pregăti împreună. Acordați-vă suficient timp pentru amplasarea definitivă. Poate

veți dori să reveniți asupra lor pe parcursul următoarelor săptămâni, până când veți fi amândoi mulțumiți. Țineți minte că planul Mesei Conjugale nu este permanent. Puteți — și chiar ar trebui — să o reamenajați pe măsură ce viețile dumneavoastră se schimbă.

La bine și la rău

Exercițiul 1:
TRUSA DE SCULE COMPLETĂ

Atunci când se sparge o țeavă, se slăbește un șurub sau se clatină piciorul unui scaun, vă luați sculele și reparați stricăciunea. Dacă nu aveți o trusă de scule, sau vă lipsesc anumite instrumente esențiale, nu puteți face reparația.

Împreună cu partenerul, alcătuiți o listă cu ceea ce trebuie să aveți la îndemână pentru vremuri grele. Trusa ar trebui să includă calități precum compasiunea, umorul, dorința de a asculta; necesități, cum ar fi un somn odihnitor și o hrană sănătoasă; practici de genul exercițiilor de reflectare.

Toată lumea ar trebui să aibă o trusă de scule la îndemână. Li se mai întâmplă și persoanelor necăsătorite să li se spargă o țeavă! Asigurați-vă că v-ați dotat trusa cu tot ce trebuie, astfel încât să nu depindeți prea mult de ajutorul altora sau să fie neapărat nevoie să vă salveze ceilalți.

Trusa mea/noastră de scule cuprinde...

La bogăție și la sărăcie

Exercițiul 1:
LISTA DE PRIORITĂȚI

Statutul financiar și prioritățile vi se vor modifica pe parcursul vieții. Parcurgeți exercițiul de mai jos o dată pe an, înainte de a vă stabili bugetul.

Graficul de mai jos enumeră câteva cheltuieli tipice. În dreapta fiecărui element apar cifre care reflectă o scară a importanței de la 1 (mai puțin important) la 3 (mai important), până la 5 (cel mai important). Bifați numărul care se potrivește cu prioritățile dumneavoastră și apoi comparați rezultatele.

Nume_____	**Tabel de priorități**				
Să ai o casă	1	2	3	4	5
Automobile	1	2	3	4	5
Economii	1	2	3	4	5
Pregătire/Educație	1	2	3	4	5
Să ai copii	1	2	3	4	5
Îngrijirea sănătății	1	2	3	4	5
Îmbrăcăminte	1	2	3	4	5
Renovarea casei	1	2	3	4	5
Mobilă	1	2	3	4	5
Să-ți ajuți rudele	1	2	3	4	5
Călătoriile	1	2	3	4	5
Distracțiile	1	2	3	4	5
Produse/ Proceduri cosmetice	1	2	3	4	5
Datorii anterioare	1	2	3	4	5
Animale de companie	1	2	3	4	5
Hobby-uri	1	2	3	4	5
Aparatură electronică	1	2	3	4	5
Sărbători/Aniversări	1	2	3	4	5
Acte de caritate	1	2	3	4	5
Fitness	1	2	3	4	5
*Altele*_____	1	2	3	4	5

Exercițiul 2:

BANCOMATUL CONJUGAL

Cuplurile cad în rutină și nu este ceva neobișnuit ca o persoană să investească mai mult și cealaltă mai puțin, în etape diferite ale relației. Dacă încercați să retrageți bani din bancomat și nu ați depus bani în cont, veți vedea afișat mesajul: „Fonduri insuficiente." Același lucru este valabil și pentru căsnicie. Dacă o persoană mai mult depune în cont (timp, bani și iubire), în timp ce cealaltă nu face altceva decât să retragă fondurile respective, înseamnă că trebuie să vă reglați conturile.

Nu trebuie să fiți căsătoriți ca să beneficiați de avantajele acestui exercițiu. În toate relațiile importante există investitori și beneficiari. Este bine să clarificați, pentru binele personal, dacă investiți sau retrageți prea mult din bancomatul vieții dumneavoastră.

Partenerul 1

Gândiți-vă la săptămâna trecută. Enumerați cinci credite pe care le-ați plasat în bancomatul conjugal. (De exemplu, ați pregătit cina de trei ori și ați însoțit-o pe soacra dumneavoastră la cumpărături fără să vă plângeți.)

1.
2.
3.
4.
5.

Enumerați cinci debite pe care le-ați extras din bancomatul conjugal. (De exemplu, ați vorbit despre problemele de serviciu timp de o oră sau ați dormit în timp ce partenerul pregătea micul dejun.)

1.
2.
3.
4.
5.

Partenerul 2

Gândiți-vă la săptămâna trecută. Enumerați cinci credite pe care le-ați plasat în bancomatul conjugal marital. (De exemplu, ați pregătit cina de trei ori și ați însoțit-o pe soacra dumneavoastră la cumpărături fără să vă plângeți.)

1.
2.
3.
4.
5.

Enumerați cinci debite pe care le-ați extras din bancomatul conjugal. (De exemplu, ați vorbit despre problemele de serviciu timp de o oră sau ați dormit în timp ce partenerul pregătea micul dejun.)

1.
2.
3.
4.
5.

Comparați-vă listele. Dacă există un echilibru, cu atât mai bine pentru dumneavoastră. Dacă raportul este inegal, decideți ce investiție ar trebui să facă partenerul „extraconsumator".

Jurămintele de la nuntă

CONCEPEREA JURĂMINTELOR INTENȚIONALE

Pe măsură ce concepeți jurămintele, următoarea formulă v-ar putea fi de folos pentru transpunerea intențiilor reale în cuvinte.

Promit să [exprimați-vă propriul adevăr] _____,
să [accept individualitatea și nevoile tale și pe ale mele] _____,
să [accept perisabilitatea și posibilitățile noastre] _____,
să [țin cont de lumea din jurul nostru] _____,

CREAȚI JURĂMINTE VII

Jurămintele adevărate se exprimă prin practici zilnice regulate. Examinați-vă jurămintele și stabiliți practici care să le mențină mereu actuale.

Promisiune	Practică

Reînnoirea jurămintelor de la nuntă

AXA TIMPULUI CONJUGAL

Spuneți povestea căsniciei dumneavoastră, folosind tabelul de mai jos, pentru a vă organiza gândurile referitoare la fiecare an. Faceți cópii pentru anii suplimentari și păstrați-le într-un carnet de familie.

Tabel cu axa timpului familială

An				
Titlu simbolic				
Piatră de hotar familială				
Piatră de hotar în carieră				
O suferință semnificativă				
O victorie semnificativă				
Lecție învățată				

FORMULAR DE REÎNNOIRE A JURĂMINTELOR

Atunci când vă reînnoiți jurămintele din perspectiva adevărului și a maturității, s-ar putea să descoperiți că jurămintele originare erau inconsistente din punct de vedere al semnificației și al intenției, sau că nu reflectau promisiunile pe care doreați să le faceți sau pe care să le puteați respecta. Înainte de a trece la rescrierea jurămintelor, amintiți-vă de cele pe care le-ați rostit la nuntă și abia apoi notați formularea pe care ați da-o astăzi adevărului.

Jurământul de la nuntă	Jurământ reînnoit

INDEX

A

a avea dreptate, 37–39

a avea grijă de, 81–85; acțiunea în, 82–84, 91–98, 109, 309, 310; definirea, 82, 83, 109, 309, 310; în triunghi cu iubirea și respectul, 83

abandon: sentimente de, 123, 124; teama de, 72, 114, 115

abuz: emoțional și verbal, 225, 228, 229; fizic, 224–229

abuz fizic, 224–229

acțiune: „grija" ca, 82–84, 91–98, 109, 309, 310; iubirea în, 109; jurăminte și, 277–279; rearanjați conținutul lăzii de zestre, 79, 80, 308, 309; respectul în, 109, 309, 310; speranța și, 231–239, 288, 289

adevăruri, 15–19, 26–49, 78, 79, 82, 83, 94–96, 101–103, 107–109, 175, 176, 181, 182, 203, 204; iubirea precedată de, 48, 49; în jurăminte, 274–276; „pierderea" și, 150; reînnoirea jurămintelor întru, 286–292, 295–298; surprize și, 234

adevăruri, cele zece de top, 28–46; despre a fi singur, 33–36; despre cum să ceri ce-ți trebuie, 35, 36; despre izolare, 40–42; despre înfățișarea fizică, 28–31; despre prețuirea de sine, 44–46; despre relaționarea autentică, 37–38; despre schimbarea după căsnicie, 43, 44; despre suferință, 38–40; despre trecut, 31–35; despre valori, 42, 43

adulți, 50–52, 69–79; iubirea de copil în comparație cu iubirea de adult, 72, 73; test pentru, 75–77

afecțiune, 134

alcool, 209–214

amenințări, 102–103

angajament, 107–109; iubirea ca, 82–85; Universul și, 304–306

Angelou, Maya, 81, 291

animale de casă, întrebări de adresat partenerului despre, 247–249

animale de companie, întrebări pe care să le adresezi partenerului despre, 247–249

argumente: ascultarea în timpul, 88–90, 116, 117; recurente, 85–91; zona de confort, 156, 157

asalt emoțional, 101–104
ascultarea, 87–91, 116, 117, 196–199; cu empatie, 116–119
a trăi în prezent, 73
autoabsorbția, 86, 87, 89, 90, 197–199
autoîngrijirea, 202–204
automedicația, 213, 214
autoprotecția, 227, 228
autorespect, 44–46, 70, 71, 203, 204; abuzul și, 225–227

B
bancomat, conjugal, 188–191, 277, 278
banii, 166–189; așteptări legate de muncă, 176–179; atitudini diferite, 167–169, 181–186; egalitate și putere, 170–176, 180, 181; exercițiul câștigului neașteptat, 187, 188; în bancomatul conjugal, 189, 314, 315; întrebări de adresat partenerului despre, 236, 237; lista de priorități pentru cheltuieli, 186, 187, 313; minciuni și secrete, 167, 180–182
băutura, 209–214
Biblia: Corinteni, 50; povestea naufragiului, 290; reînnoirea jurămintelor, 292–294
boala, 193, 194; atitudini despre, 214–216 *vezi și* sănătate
bolnav de iubire, 59–65
bunătatea, 93–96

C
calități, ca zestre interioară, 68, 69, 307–309
caritatea, întrebări de adresat partenerului legat de aceasta, 251
căi de evadare din relație, 135
căi de ieșire, relație, 135, 136
călătorii și vacanțe, întrebări de adresat partenerului despre, 259
căminul, întrebări de adresat partenerului despre, 235, 236
căsnicia: bancomatul, 188–191, 277, 278; ca incubator pentru evoluție și vindecare, 229, 230; câmp de bătălie, 154–160; exerciții conjugale, 307–317; întrebări de adresat înainte, 232–267; longevitatea, 218, 219
câmp de bătălie, căsnicia ca, 154–159
cerințe, formulare, 96, 97; cu iubire și respect, 128
Chagall, Marc, 304
Charles, Prințul, 59
complet și întreg, 71, 72
compromisuri, 38–40, 92, 93
comunicarea, întrebări de adresat partenerului despre, 15, 16, 125–127
comunitatea: întrebări de adresat partenerului despre, 250–252; la nuntă, 282–285; Masa Conjugală și, 111–115
conflicte: asupra identității, 104–109; evitarea, 95, 96; Masa Conjugală și, 112, 113; recurent, 85–91; respectul și, 128; și minciuni legate de bani, 180, 181;
consumul de droguri, 212, 213
control, 34–36, 38, 39, 65–68, 154–156
cooperare, 66, 67
copii: a rămâne într-o relație abuzivă de dragul, 227; credințe religioase și, 253, 254; din căsnicii anterioare, 121–125; dispute legate de a avea, 99–105; întrebări de adresat partenerului legat de a avea, 243–246; reînnoirea jurămintelor și, 299; și a te întinde, 301, 302
copilărie, 70–76, 108, 154–156, 289; întrebări de adresat partenerului despre aceasta, 246, 247; răni din, 70–72, 75, 76, 102–106, 114, 115, 118–120, 142–146, 181, 182, 200, 201, 246; roluri de gen și, 263; și moartea unui părinte, 142–146
Corinteni, 50
credințe religioase, 42, 43; încălcarea jurămintelor și, 227; întrebări pentru partener, 253, 254
cultura populară, întrebări de adresat partenerului despre, 254, 255
cultură, întrebări de adresat partenerului despre, 254, 255
curiozitate, 233, 234

D
demnitate, 172, 173
dansul Unul Deasupra–Celălalt Dedesubt 92, 93
dependențe, 15, 16, 18, 19, 208–214; persoana care o îngăduie, 211–213
dezastre, 140
dezastre naturale, 140
Diana, Prințesa, 59
diferențe, respectul față de, 37, 38
discriminare, vindecarea rănilor produse de, 146, 152
divorț, 217–219, 229, 230; în rândul familiilor de militari, 138–140; în rândul pompierilor și polițiștilor, 139
durere, 305; moartea unui părinte, 152–155; provocate de rasism, 146–152; răni din copilărie, 70–72, 75, 76, 102–106, 114, 115, 118–120, 142–146, 246

E
educația, întrebări de adresat partenerului despre, 259, 260
egalitate și putere, bani și, 170–176, 180, 181
Ellison, Ralph, 21
emoții: controlul asupra, 65, 66, 73, 114, 115; puncte fierbinți și, 291, 292
empatia, 73, 87, 90, 118–120, 196; a asculta cu, 116–119
escroci, 223, 224
eșecul valorificarea, 229, 230
evoluție, relațiile ca incubatoare pentru, 229, 230
exerciții, 307–317; aranjați-vă Masa Conjugală, 129–131, 310–312; atitudinea financiară moștenită, 169; atitudini de sănătate, 214–216; bancomatul conjugal, 190, 191, 314, 315; blocarea căilor de ieșire, 135, 136; câștig neașteptat, 187, 188; coeficientul de determinare, 141, 142; definirea iubirii în acțiune, 109, 309, 310; deprinderile sexuale, 207, 208; faceți o cerință, 97, 98; lista de priorități, 186–188, 313; rearanjați conținutul lăzii de zestre, 79, 80, 308, 309; reguli de angajament, 130–133; secrete legate de bani, 181, 182; sunteți adult, 75–77; trusa de reparații completă, 162, 163, 312; valori legate de bani, 184–186; vă administrați singuri medicația, 213, 214; zestrea interioară, 68–70, 307–309

exerciții bazate pe dialog, 86–91
exercițiul dăruirii și primirii 283–285
exercițiul de dialog în trei etape, 87–91
experiențe trecute, 31–35; despre rasism, 146–152; învățați din, 287; *vezi și* copilărie
extindere, 73, 301, 302

F
familie: atitudini legate de bani din, 167–169, 181–183; atitudini legate de muncă din, 176–181; copii din căsnicii anterioare, 121–125; întrebări de adresat partenerului despre, 246; la Masa Conjugală, 111–115, 129–131, 310–312; părinți, 114–120, 126–128; reguli legate de relația cu, 130–133; reînnoirea jurămintelor și, 209
familii de militari, 139, 194
fantezii 54, 55, 57–66, 221–224, 270, 271, 291, 292; ale calităților întâlnite și la alții, 122, 123; profitori și, 226, 227; romantice, 58–65, 302, 303; șarlatani și, 223, 224; *vezi și* minciuni
fidelitatea, 110; definiția, 133, 134; sexuală, 110–112, 133–135

G
Gandhi, Mahatma, 217
Gottman, John, 38
grija: de sine, 202–204; limite și, 199–201; semnificația, 194–202

H
harta conjugală, 37–39
Hendrix, Harville, 33, 72, 87, 229, 291
hormoni, 59, 60, 64

I
identitatea, conflicte legate de, 104–109
imaginea de sine, 108
indisponibilitate emoțională, 134
individualitatea, jurăminte și, 274–276
infatuarea, 75, 76
infidelitatea, 110; sexuală, 110–112, 133–135, 159, 160, 291, 292
influența partenerului, a fi deschis la, 38, 39
intenții, 84; în lada de zestre, 79, 80, 308, 309
interese, 253–255
iubirea, 81–85; adevărul ca precedând, 49; a te îndrăgosti, 61–63; de copil vs. de adult, 72, 73; definiția, 82, 83; iluzia, 65; în acțiune, 109, 309, 310; în bancomatul conjugal, 188, 189; în triunghi cu respectul și grija, 83; nevoia de dovezi, 72
iubirea de copil, iubirea de adult în comparație, 72, 73
iubirea matură: iubirea de copil comparată cu, 72, 73, *vezi și* adulți
izolare, 40–42

Î
înfățișarea, fizică, 28–31; întrebări pe care să le adresezi partenerului despre, 242, 243
întrebări de adresat înainte de căsnicie, 232–267; despre animale de companie, 247–249; despre bani, 236, 237; despre calitatea de părinte, 244, 245; despre caritate, 251; despre călătorii și vacanțe, 259; despre cămin, 235, 236; despre comunicare, 261, 262;

despre comunitate, 251; despre cultură, 254, 255; despre educație, 259; despre istoria relațiilor, 237–239; despre înfățișare, 242, 243; despre lege, 252; despre mass-media, 252, 253; despre mașină, 260, 261; despre obiceiuri culinare, 262, 263; despre politică, 250; despre prieteni, 246, 247; despre rasă, etnie și deosebiri, 264, 265; despre religie, 253, 254; despre rolurile sexelor, 263, 264; despre rude, 246; despre sănătate, 241, 242; despre sărbători și zile de naștere, 258, 259; despre serviciu, 234, 235; despre serviciul militar, 251; despre sex, 239–241; despre timpul liber, 256; despre viața de zi cu zi, 265, 266; despre viața socială, 256–258

J
Jordan, Michael, 277
jurăminte, 268–277; actualizarea, 275, 276, 315, 316; încălcarea, credințe religioase legate de, 227; ritualizarea, 277–280; scrierea propriilor, 273–277
jurăminte intenționale, 274–277, 295, 296, 315, 316
jurăminte, reînnoirea, 286–300; axa temporală a căsniciei, 316; axa temporală familială, 295, 316; formular pentru, 317; greutăți și, 289–291; întru adevăr, 287–292, 295–298; jurăminte originale și, 295, 296; recunoașterea căsniciei în, 293, 294

L
la bine și la rău, 55, 56
în caz de boală sau de sărăcie, 200
lada de zestre, 79, 80, 308, 309
legea, întrebări de adresat partenerului despre, 252
libertate, 48, 49
limite,
lumânări, aprindeți trei,

M
Maica Tereza, 110
Masa Conjugală, 111–113, 114, 115; așezarea, 129, 130, 309–312; prietenii de la, 111–115, 129, 130, 246, 247, 309–312; rasismul la, 146–152, 263, 264
mass-media, întrebări de adresat partenerului despre, 252, 253
mașini, întrebări de adresat partenerului despre, 260, 261
mesele principale, întrebări de adresat partenerului despre, 262, 263
minciuni, 21–49, 98–101, 140, 173–175, 270; dependenți, 226–228; despre bani, 167, 168, 180–182; despre perfecțiune, 203, 204; despre sex, 204–206; despre suferință, 46–49; escroci și, 15, 16, 18, 19, 208–214; „până ce moartea ne va despărți" și, 217, 218, 221, 222; placarea și, 160–162; reînnoirea jurămintelor și, 288, 292–298; *vezi și* fantezie
minciuni, topul celor zece, 28–46; despre a avea dreptate, 37, 38; despre compromisuri, 38, 40; despre izolare, 40–42; despre înfățișarea fizică, 28–31; despre înțelegere, 35, 36; despre respectul de sine,

44–46; despre schimbarea după căsnicie, 43, 44; despre singurătate, 34, 35; despre trecut, 31–33; despre valori, 42, 43
Mireasa fugară, 52–55
muncă: atitudini despre, 176–180; întrebări de adresat partenerului despre, 234, 235

N
nevoi, 40, 92–97, 101–103, 219, 220; cum să ceri ce-ți trebuie, 35, 36, 96–98; generale sau specifice, 96, 97; interesul pentru propria persoană, 89, 90; în iubirea de copil vs. de adult, 72, 73; jurăminte și, 275, 276; respectul față de partener, 106–109
Nu-i ușor să fii mireasă, 56–58
nuntă, 268–270; alegerea oficiantului, 269, 271–273, 280–283; ca spectacol, 54–60, 269, 270; ceremonii, 270–273; cultura modernă despre, 51–58; depresia de după, 270; exercițiul dăruirii și primirii, 283–285; jurăminte în, *vezi* jurăminte; *La bine și la rău* și, 55, 56; moment, 54, 55, 219, 220; *Nu-i ușor să fii mireasă* și, 56–58; prezența comunității și, 283–285

O
obiceiuri, 277, 278, 298, 299
optimism, 138–140
orgasme, 205

P
pasiune, 60, 61
părinți: afinități religioase și, 253; atitudini legate de bani învățate de la, 167–169; ca modele sexuale, 207, 208; conflicte, 114–120, 126–128; dispute, 98–105; extindere, 301, 302; întrebări de adresat partenerului despre, 243–246; moartea, 152–155
„până ce moartea ne va despărți," 217–229
perfecțiune, străduința pentru, 202–204
pericol, 151
petreceri ale miresei, 284
petrecerea înțelepciunii, 284
pierderea, 73
plan de acțiune în caz de urgență, 159, 160
plan în situații de criză, 159
planificarea viitorului, 73
Podurile din Madison County, 221–223
politică, întrebări de adresat despre, 250
polițiști, divorțul, 139
pompieri, divorț în rândul, 139
practici și obiceiuri, 276–279, 298, 299
preferințe, 35–37
prieteni, 125–127; la Masa Conjugală, 111–115, 129, 130, 246, 247, 309, 312; întrebări de adresat partenerului despre, 246, 247; reguli ale relației cu, 130–133; reînnoirea jurămintelor și, 298
protecție, ziduri, 150, 151
proverb chinezesc, 301
proverb din Guineea, 166
proverb japonez, 230
proverb suedez, 192
puncte fierbinți, 291
putere: banii și, 170–176, 180, 181; împărtășirea, 256, 257

R

rasă, etnie și deosebiri, întrebări de adresat partenerului despre, 264, 265
rasism, vindecarea rănilor, 146–152
răni: de rasism, 146–152; din copilărie, 70–72, 75, 102–106, 114, 115, 118–120, 142–146, 181, 201, 246; moartea unui părinte, 152–156
rănirea sufletului, 140
război, 138–140
Războiul stelelor, 137
reciprocitate, 190
reflectarea, 87–90, 122, 123
regula Fără Surprize, 267
relații: anterioare, întrebări de adresat partenerului despre, 237–239; cu copiii din căsniciile anterioare, 121–125; cu părinții, 115–120, 126–128; cu prietenii, 112–115, 125–127; la Masa Conjugală, 111–114, 129, 130, 309–312; reguli despre, 130–133
relaționarea autentică, 37, 38
„renunțarea la toți ceilalți", 110–136, 290
reparații, 159, 160; de mântuială, 160–162; false, 160; totale, 162, 163, 312
resentimente, 291
respect, 98–100, 106–108, 116, 117, 291, 292; cerințe făcute cu, 128; infidelitate și, 133–135
respectul, 81–85, 98–109, 228; definirea, 82, 83, 109, 309, 310; infidelitatea și, 133–135; în acțiune, 109, 309, 310; în triunghi cu iubirea și prețuirea, 83
respingere, teama de, 35, 36, 40
Rilke, Rainer Maria, 268
ritualuri, 163–165, 288, 289; jurăminte și, 277–280; reînnoirea jurămintelor și, 299, 300
rolurile, întrebări de adresat partenerului despre, 239–241
romantism, 58–65, 302, 303

S
Santayana, George, 232
Sartre, Jean-Paul, 304, 305
sănătatea, 192–216; atitudini față de, 214–216; autoîngrijirea și, 202–204; dependențe, 15, 16, 18, 19, 208–214; întrebări de adresat partenerului despre, 241, 242; sexuală, 204–208; și semnificația grijii, 194–202
sărbători și zile de naștere, întrebări de adresat partenerului despre, 258, 259
scenariu, rescriere, 85–91
schimbarea, în partener, 43, 44, 85; anticiparea, 100, 101; respectul și 83, 84
schimbarea, în tine însuți: capacitatea de, 73; teama de, 73
scrierea unui nou scenariu, 85–91
securitate 72, 88
septembrie 11 atacuri, 138, 139
serviciul militar, întrebări de adresat partenerului despre, 251
sex, 204–208; infidelitate și, 110–112, 133–135, 159, 160, 291; întrebări de adresat partenerului despre, 239–241; părinții ca modele pentru, 207, 208
siguranță, 88, 92, 116, 117, 128, 156, 157, 181, 292; infidelitate și, 133–135
sine: alții ca prelungire a, 40; ca centru al universului, 73; rănit vs. adevărat, 145, 146
singur, a fi, 34–36
singurătatea, 40
speranța, 231, 232, 288, 289
statut, 234

stres posttraumatic, 139
substanța de abuz, 208–213
suferința, 38–40, 46–49, 189, 190, 229, 230; și căsnicia ca și câmp de bătălie, 154–156
surprize, despre chestiunile importante, 233, 234, 266, 267
susținere evoluțională, 199, 200
Swift, Jonathan, 286

T
teama 87, 88, 101–103, 142, 143; de abandon, 72, 114, 115; de respingere, 35, 36, 39, 40; de schimbare, 73
Terapia Imago Relationship, 33
terapie, 156–159
Thompson, Dorothy, 231
timpul, în bancomatul conjugal, 188, 189
timp liber, întrebări de adresat partenerului despre, 256
transport, întrebări de adresat partenerului despre, 260, 261
trei lumânări, 301–306
Trei lumânări (Chagall), 304
Trusa cu Unelte Fără Surprize, 233, 234
Truth, Sojourner, 15

U
umilința, 73
Univers, angajament și, 304–306

V
vacanțe și călătorii, 259
validare, 87, 89–91, 196, 197, 199, 200
valori, 42, 43; banii în, 184–186; dispute despre, 98–101; statutul și, 234
valorificarea eșecului, 229, 230
viața de zi cu zi, întrebări de adresat partenerului despre, 265, 266
viața socială, întrebări de adresat partenerului despre, 256–258
victimizare: limite în, 93, 94, 199–201; șarlatani și, 223, 224
vina, 28, 63, 64, 128, 199, 200, 229, 230, 233, 234
vindecarea, 305, 306; relațiile ca incubatoare pentru, 229, 230
violența domestică, 224–229
violență, 224–229
vulnerabilitate, 222–224

W
Wilbanks, Jennifer, 52–54
Winfrey, Oprah, 290

Z
zestrea interioară, 68, 69, 307–309
ziduri de protecție (apărare), 150, 151
zile de naștere și sărbători, întrebări de adresat partenerului despre, 258, 259
Ziua cărții, 85–87

Y
Yoda, 137

CUPRINS

Mulțumiri 7

Introducere
Sinceră cu mine însămi 15

CAPITOLUL 1
De azi înainte 21

CAPITOLUL 2
Veniți în fața altarului maturizați și în cunoștință de cauză 50

CAPITOLUL 3
Să te iubesc, să te respect și să te prețuiesc 81

CAPITOLUL 4
Renunțarea la toți ceilalți 110

CAPITOLUL 5
La bine și la rău 137

CAPITOLUL 6
La bogăție și la sărăcie 166

CAPITOLUL 7
Boala și sănătatea 192

Atunci când vă luaţi angajamentul de a rămâne în cadrul unui cuplu „la bine şi la rău", vă gândiţi cumva că asta înseamnă „atâta vreme cât încă e bine şi lucrurile sunt în avantajul meu"?

În această carte, **dr. Robin L. Smith** vorbeşte despre nevoile nerostite, întrebările neadresate încă şi de planurile ascunse care se găsesc, de regulă, în spatele jurămintelor făcute în faţa altarului. De multe ori, după o vreme, toate acestea dau naştere luptelor pentru putere, suferinţei şi sentimentului de neajutorare şi de eşec în căsnicie.

Autoarea găseşte soluţiile prin intermediul cărora orice cuplu poate transforma jurămintele oneste şi inocente de la început într-o şansă reală de a pune bazele unei căsnicii fericite, pline de satisfacţii şi de durată. Cu ajutorul unor istorisiri emoţionante şi prin dezvăluirea unor experienţe proprii, **dr. Smith** explică de ce este important să „deschizi bine ochii" atunci când faci un asemenea pas, cum anume trebuie să scrii nişte jurăminte adevărate, care să-ţi fie călăuze reale în viaţă, şi de ce nu e niciodată prea târziu să reformulezi promisiunile făcute la începutul căsniciei.

Jurămintele rostite în faţa altarului pot deveni planuri realiste pentru sudarea unui cuplu şi obţinerea fericirii pe termen lung.

FAMILIA LA CURTEA VECHE

Pentru că toţi ne naştem, creştem, ne îndrăgostim, ne căsătorim, iubim, înşelăm, facem copii, divorţăm, plângem, uităm şi iertăm. Pentru că suntem singuri sau împreună, părinţi sau copii, pentru că ne pasă de cine suntem și pentru că fiecare dintre noi are o familie pe care o iubește și vrea să o protejeze.

O colecţie intimă de sfaturi, fiecare membru al familiei; o familie cu ade

AUTOEDUCARE
MINCIUNI LA ALTAR
27.99 RON/buc
YCV00591
23/01/2008

5 948486 005636

carte după carte,
www.curteaveche.ro